

きょうのこんだて

2がつ19にち

ぎゅうにゅう こっぺぱん
かぶのくりーむに
たらのかれーまりね
ごぼうさらだ



きょうのポイント

ごぼう

ごぼうを食用としているのは、日本と韓国、台湾の一部だけでした。ですが、食物繊維が豊富で、ポリフェノールという栄養素が含まれていることから、今では世界で注目を集めています。

近畿では大阪の「葉ごぼう」「高山ごぼう」、奈良の「宇陀金ごぼう」、京都の「堀川ごぼう」があります。

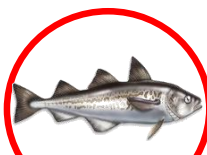
ゆっくり
よくかんで
たべよう



2がつ19にち きょうのたべもの



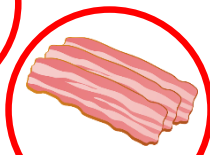
ツナフレーク



たら



ぎゅうにゅう



ベーコン



とうにゅう



かたくりこ



パン



じゃがいも



こめこ



ごま



あぶら



マヨネーズ



さとう



マーガリン



きゅうり



ぎぼう



とうもろこし



にんじん



かぶ



たまねぎ

