

5がつ19にちの こんだて



ごはん

ABCすーぱ

とりのれもんがけ

かぼちゃさらだ



Today's Quiz



きゅうりはギネス記録にのっている野菜です。

その記録とはなんでしょうか？

- ①世界一カロリーが低い野菜 ②世界一栄養がない野菜
③世界一トゲが多い野菜



ゆっくり
よくかんで
たべよう



こたえ： ①世界一カロリーが低い野菜

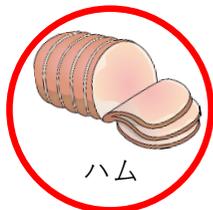
夏野菜のキュウリは実の95%以上が水分で、世界一カロリーが低い野菜です。

カロリーは低ですが、カリウム、ビタミンC、食物繊維など栄養は多く含まれています。

インターネットで調べると「世界一栄養がない野菜」と言われていることがありますが、

それは間違いなので気をつけましょう。

5がつ19にち きょうのたべもの



ハム



あぶら



とりにく



マヨネーズ



かたくりこ



パスタ



ごはん



かぼちゃ



さとう



きゅうり



とうもろこし



レモン



キャベツ



にんじん



パセリ



しめじ



たまねぎ

