

9がつ16にちの こんだて

もずくどん
とんじる



Today's Quiz



もずくの仲間はどれ？

①海藻

②きのこ

③野菜



ゆっくり
よくかんで
たべよう



すいぶん
こまめに水分をとろう

こたえ： ①

もずくは糸のように細く、ぬめりがあるのが特徴です。このぬめりは食物繊維の一種です。
新潟県の海でもよくとれ、柏崎の海でもよくとれるそうです。

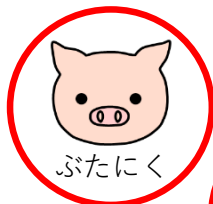
9がつ16にち きょうのたべもの



みそ



もずく



ぶたにく



だいず



あぶら



さとう



ごはん



かたくりこ



ごまあぶら



さつまいも



だいこん



ごぼう



とうもろこし



あおねぎ



にんじん



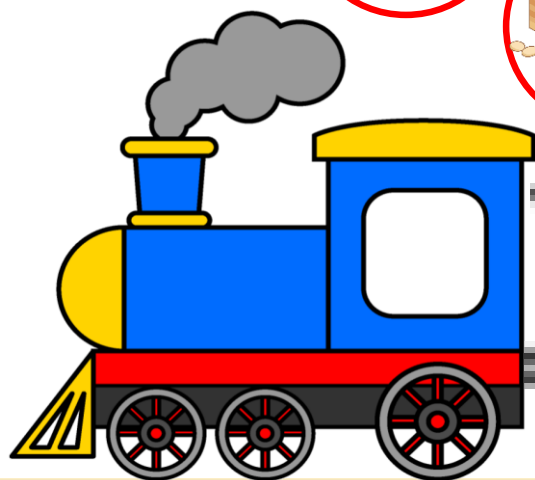
ピーマン



たまねぎ



しょうが



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる