

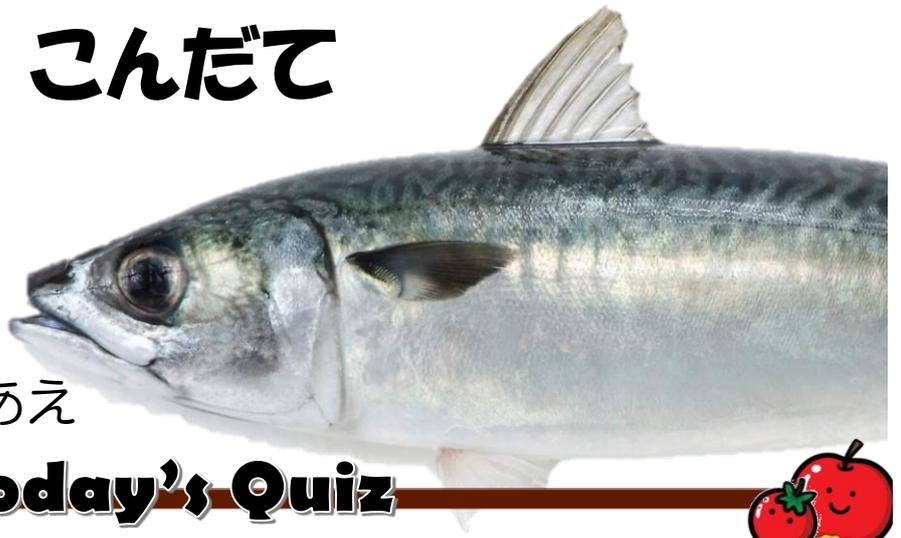
10がつ3にちの こんだて

ごはん

さつまいものみそしる

さばのみそに

ぶろっこりーのおかかあえ



Today's Quiz



魚屋さんで売っているさばの種類は、何種類？

①1種類

②3種類

③10種類



ゆっくり
よかんて
たべよう



こたえ： ②

マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバの3種類です。

マサバは秋から冬が旬で、脂がのっておいしくなります。ゴマサバは、一年中食べられ、タイセイヨウサバは干物などに加工されます。

10がつ3にち きょうのたべもの



さば



こんぶ



みそ



かつおぶし



さとう



さつまいも



ごはん



ブロッコリー



しろねぎ



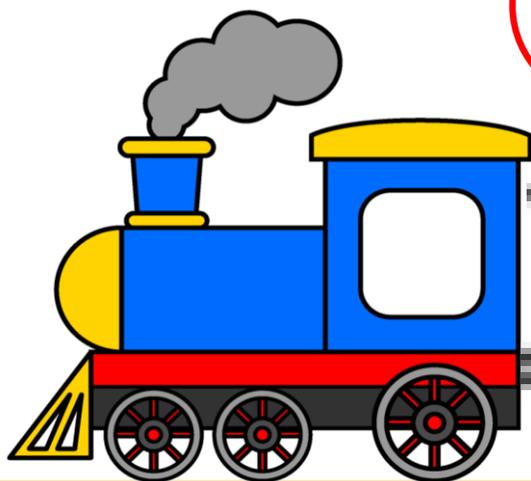
あおねぎ



だいこん



にんじん



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