

おやつを ただしく とろう!

おやつは「かんしよく」といって、しよくじとしよくじの あいだに たべるものなんだ。じょうずに たべることで、よるおそくに たべすぎるのを ふせぐという はたらきがあるよ。

たいせつなのは たべすぎないことと、じかんで きめて たべること! しよくじのリズムや バランスを くささないよう きをつけて、1にち200kcal(キロカロリー) いないを めやすしよう。

200kcal(キロカロリー)の めやす



※カロリー目安は「農林水産省」ホームページより引用

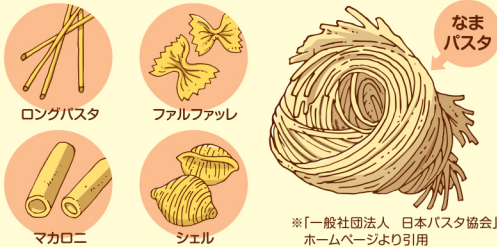
パスタのおはなし

パスタって どんな しゅるいがあるの?

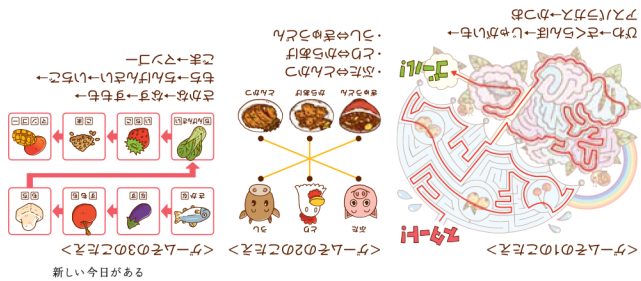
レストランのメニューにも のっている パスタ。とっても おいしいよね! そのパスタって どんなたべものか しっているかな? パスタは、「こむぎ」と 「みず」で つくられているんだよ。 パスタに つかわれている「こむぎ」は、からだのエネルギーの もたになる、たいせつな えいようげん なんだ。だから スポーツせんしゅも ちゅうくする たべものなんだよ。

パスタには、みんなが よく知っている ほそながい「ロングパスタ」以外にも、 いるんな しゅるいがあるんだ。あなのあいた「マカロニ」、リボンのかたちの 「ファルファッレ」、かいらしの かたちをした「シェル」。そのほかにも、 とっても モチモチしていて おいしい「なまパスタ」などがあるよ。

トマトソース・クリームソースなど、いろんな あじつけて パスタを たのしもう!



※「一般社団法人 日本パスタ協会」 ホームページより引用



新しい今日がある

セブン&アイ Food Systems 協力:株式会社ノース・スターズ・ビジュアル NTTLテナント株式会社

親と子をつなぐ コミュニケーションマガジン

セブン銀行協賛の『森の戦士 ボノロン』は、 偶数月の15日に数量限定で以下のお店で 無料配布しています。

- デニーズ ●セブン-イレブン
- ファミリー ●セブン銀行出張所
- ヨークベニマル

「たべものボノロン」バックナンバー公開中!

キッズ goo

ホームページ ▶ <http://kids.goo.ne.jp/bonolon/>



森の戦士 ボノロン

©NSP 2005, ©ボノロンといっしょ。2007



ボノロシ ゲームひろば

ゲーム その1 あめあがりきょだいめいろ

もんだい
あめが あがって にじが できたよ! みちの とちゅうで
たべものの なまえを こたえながら ゴールを めざそう!
なまえは こたえの なかから えらんでね。

こたえ
●じゃがいも ●かつお
●アスパラガス ●びわ
●さくらんぼ

とっても
おおきな にじを
みつけたロン!



スタート!

ゴール!

ゴールおめでとう!
とちゅうの たべものは
なつのはじめに
とくに おいしいもの
ばかりだよ!

ゲームその2 おりょうり なにが できるかな?

もんだい

えいようたっぷりで とっても
おいしい にくりょうり!
「ぶた」「とり」「うし」から、
それぞれ どんな りょうりが
できるか わかるかな?
こたえと せんで むすんでね。



ぶた ●



とり ●



うし ●

こたえ



ぎゅうどん



からあげ



とんかつ

ゲームその3 たべもの しりとり

スタート!



さかな



な?



すもも



も?

もんだい

たべもの の なまえで しりとりを
しよう! 「?」にはいる たべものが
わかるかな? こたえの なかから
えらんでね。



ちんげんさい



い??



こま



マ???

こたえ



マンゴー



もち



ぶどう



にんじん



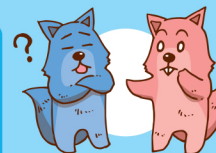
いちご



なす



きゃべつ



※こたえは うらに かいてあるよ。