

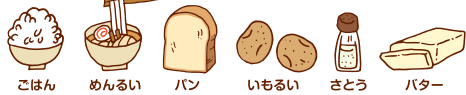
「からだを うごかす えいよう」をもつ たべもの

こだいえいようそ
五大栄養素(たんぱく質・ビタミン・ミネラル・たんすいかぶつ・しぼう)をふくむ たべものは「あか」「みどり」「きいろ」の3つにわけられるんだ。こんかいは「きいろ」について まなぼう!

きいろ しょくひんぐん

たんすいかぶつ や しぼう

たとえば こんな たべもの!



きいろの しょくひんぐん に ふくまれる「たんすいかぶつ」や「しぼう」は、たいおんになる「ねつ」をつくり、からだを うごかす ちからや、かながえたりするための エネルギー になるんだよ。



あか

からだを
つくる
えいようをもつ
たべもの

きいろ

からだを
うごかす
えいようをもつ
たべもの

からだを
げんきに
する
えいようをもつ
たべもの

みどり

イモのおはなし

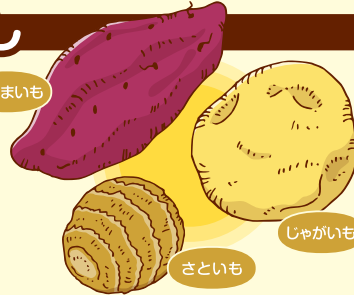
イモには いろんな しゅるいがあるんだよ。

イモといっても、いろんな しゅるいがあるのは しっているかな?

みんなが よくしっている しゅるいだと、「さつまいも」「さといも」「じゃがいも」が ゆうめいだね。さつまいもは「ビタミンC」がおおく、1つで 1にちにひつような「ビタミンC」の やくはんぶんがとれるんだよ! さといもは ぬるぬるしているけど、そのぬめりが からだに とってもいいんだって! 9~11がつが おいしいきせつだから、いっぱい たべてみてね。

みんなに いちばん たべられているのが じゃがいもだね。「だいちのりんご」と よばれるほど、「カリウム」と「ビタミンC」が ほうふなんだ。「め」のまわりや、「かわ」が みどりいろになったふふんには どくがあるから たべないように。からだにいいもの おおく ふくまれているイモ。いろんな りょうりに つかわれるから、すきなたべかたを みつけてみてね。

さつまいも

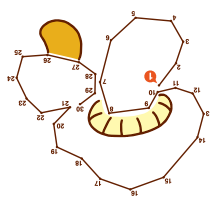


じゃがいも

さといも

<参考文献> からだによく効く食べもの大事典 三浦理代 監修 池田書店

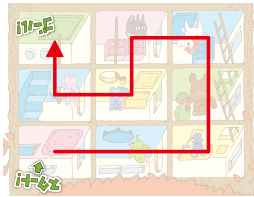
いすえのりちのこのの



<ゲームのこのたえ>



<ゲームのこのたえ>



<ゲームのこのたえ>

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・ピクチャーズ
NTTレゾナント株式会社

13-9

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



ポノロン ゲームひろば

みんなに
おいしいたべもの
とどけるロン!

ゲーム その1 あきのみかくおとどけゲーム

あきは おいしいたべものが たくさんのきせつ! ポノロンが みんなに
とどけるために いろんなたべものを しゅうかくしてきてくれたよ。
みぎうえの へやから スタートしたら、ぜんいんに たべものを
とどけて ゴールをめざそう! おなじへやは 2かい とおれないよ。

スタート!

ゴール!

ぜんいんに たべものを
とどけられたかな?
みんなも こはんを
しっかり たべようね!

ゲームその2 たべもの とくちょう クイズ?



ヒント

- ①.あきに とくにおいしい たべものだよ。
- ②.まわりが トゲトゲ しているよ。
- ③.ケーキに よく つかわれているよ。
- ④.きのうえに「み」が なるよ。



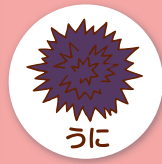
さつまいも



しいたけ



くり



うに



かき



はりせんぼん

もんだい

おかあさんに おつかいを たのまれたよ。
いろんな たべもの なから、せいかいの
たべものを ひとつだけ えらぼう! ①~④の
ヒントをみながら こたえを さがしてね。

ゲームその3

たべもの すうじむすび

もんだい

やまに あそびに やってきたよ!
ひだりのえには どんなたべものが
かくれているか わかるかな?
「てん」を すうじの じゅんばんに
むすんでいくと こたえが わかるよ。



※こたえは うらに かいてあるよ。