

「からだをつくる 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「あか」について まなぼう!

あかいろ しょくひんぐん → タンパクしつ

たとえば こんな たべもの!



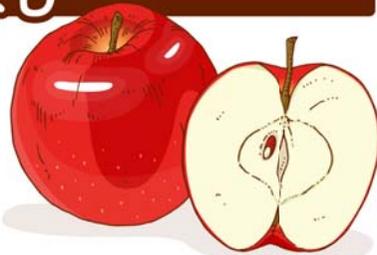
あかの しょくひんに ふくまれる「タンパクしつ」は、「きんにく」「けつえき」「ほね」などになって からだをつくるんだよ。しっかりたべて、じょうぶな からだをつくらうね!



リンゴのおはなし

りんごっていつから たべられてたの?

りんごは 4,000ねんも まえから たべられていると いわれる くだものなんだ。「1にち1この りんごは いしゃを とおさける」という ことわざが あるくらい、からだによい せいぶんが ふくまれているんだよ。かわをむいて たべることが おおいけれども、「かわ」と「かわにちかいぶぶん」には、「ちよう」によい ベクチン(しょくもつせんい)がおおく ふくまれているんだ。だから、かわをむかずに そのまま たべるほうが いいんだよ。りんごにも いろいろな ひんしゅがあり、デザート・ジャム・りょうりにと いろいろな たべかたがあるから、かぞくみんなで たのしんでみてね。



<参考文献> からだによく効く食べ物の大事典 三浦理代 監修 池田書店



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 ポノロン」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

「たべものポノロン」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
ポノロン

©NSP 2005, ©ポノロンといっしょ, 2007

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

ポロン ゲームひろば

おいしそうなたべものがたくさんあるロン!

ゲームその1 もみじのきよだいめいろ

もんだい ポノロンがもりにたべものをさがしにきたよ。きれいなもみじのめいろを、たべものなまえをこたえながらゴールをめざそう! なまえはこたえからえらんでね。

こたえ ●しいたけ ●くり ●かき ●さつまいも ●りんご

スタート!

ゴール!

ゲームその2 おさかなかくれんぼ

もんだい

うみのなかにはおいしいさかながたくさんいるよ。したのえには、「あき」とくにおいしいさかなのなまえが「カタカナ」でかくれているんだ。さがしてみよう!

ヒント このさかなだよ!

ゲームその3 どうじのたべものさがし

もんだい

12がつの「冬至」の日。1ねんで1ばん「よる」がながくて「ひる」がみじかいひなんだ。その「どうじ」にたべるとよいといわれているたべものがあるよ。ひだりのたべものなかからさがしてね。ヒントは2つしかないたべものだよ!

※こたえはうらにかいてあるよ。