

「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 (たんすいかぶつ・たんぱくしつ・しじつ・ビタミン・ミネラル) 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「みどり」について まなぼう!

みどりいろのしょくひんくん → ビタミン

たとえば こんな たべもの!



みどりのしょくひんにふくまれる「ビタミン」は、たいないのちようしととのえて、びようきをよほうし、からだをげんきにしてくれるんだ。しっかりたべて、さむいふゆをげんきにすこそう!



あか

からだをつくる
えいようをもつ
たべもの

みどり

からだを
げんきにする
えいようをもつ
たべもの

からだを
うごかす
えいようをもつ
たべもの

きいろ

ほうれんそうのおはなし

えいようほうふな ほうれんそう!

ほうれんそうは、「β-カロテン」「ビタミンC」「てつ」「カルシウム」などのからだによいせいふんをおおくふくんでいるんだ。なかでもビタミンCはかぜのよほうにやくだつせいふんで、かぜをひきやすいさむいきせつにはびつたりのたべものなんだよ。またわたしたちにほんじんにふそくしがちな「ビタミンB1・B2」もふくんでいるんだって。

みどりいろがこく、「は」があつくはりがあるものがしんせんなんだ。かimotoのいったときにはじつくりみてみよう! ほうれんそうはふゆが「しゅん」だから、いろんなたべかたをたのしんでね!



<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



新しい今日がある



14-01

セブン&アイ Food Systems

協力:株式会社ノース・スターズ・ビクチャーズ
NTTレゾナント株式会社

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 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
CNSP 2005, ©ポノロンといっしょ, 2007

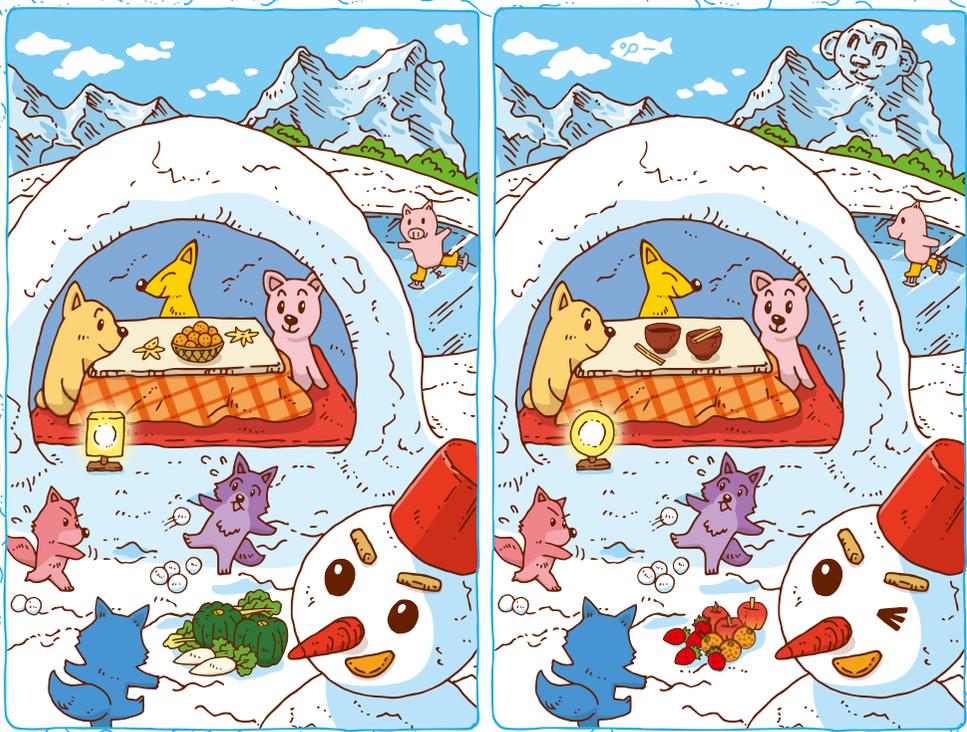
ポロン
ゲームひろば

ゆきあそびは
とっても
たのしいロン!



ゲーム
その1 ゆきあそびまちがいさがし

ひだりのえと みぎのえで ちがうところを さがそう!
こたえは ぜんぶで 8かしょ だよ。ぜんぶ みつけられるかな?



ゲームその2
たべもの
しりとり

スタート!



もんだい

たべもの 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。

こたえ



もんだい

2月14日は バレンタインデー! チョコレートの
プレゼントをもって たのしそう な うさぎさんの「え」が バラバラに
なっちゃった! もとどおりに くみたてたいけど かんけいがない
かけらが 1つだけ まじっているみたい。どれが なかまはずれか
わかるかな? こたえを よくみながら かんがえよう!

ゲームその3
たべもの?
バラバラパズル



こたえ

*こたえは うらに かいてあるよ。