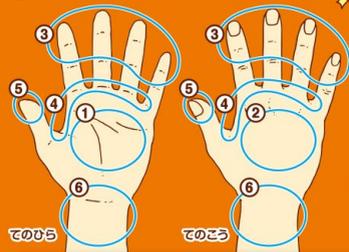


とっても だいじな「てあらい」!

そこから かえってきた ときや、しょくじのまえなど こまめに てあらいを しようね。「てあらい」や「うがい」は、かぜや インフルエンザの よぼうに つながるから、あらいのこしが ないように きをつけよう!

てのよれやすい ふぶん



てあらいのしかた



※「厚生労働省」改訂
「高齢者介護施設における感染対策マニュアル」引用

きのこのおはなし

あきから ふゆにかけて、きのこがおいしい きせつだね! きのこといっても、いろんなしゅるいがあるんだよ。

しいたけ

しいたけに ふくまれる「エルゴステロール」という せいぶんは、しがいせんにあると「ビタミンD」にかわるんだ。「ビタミンD」は、「歯」や「骨」をじょうぶにするんだよ。しゅくがふとくて みじかいもの、かさが 八分開きて にくあつな ものがおいしいよ!

エリンギ

エリンギのみりよくは なんといっても コリコリした しよっかんだね! これは「食物繊維」が ほうふだから なんだ。エリンギに ふくまれる「ビタミンB2」は みずにとけやすいため、いためもの「ソーテー」んぶら など みずをつかわない ちょうりが おすすめだよ。

ぶなしめじ

ぶなしめじは、「人工栽培」だから いつでもたべられるんだよ。低カロリーながら、「カルシウム」の きゆうしゅうを たすける「ビタミンD」や「ビタミンB1・B2」などの にほんじんに ふそくしがちな 栄養素を ふくんでいるんだ。

まいたけ

まいたけは きのこご類のなかで もっともおおく「グルカン」を ふくんでいるんだ。「グルカン」は がんさいぼうの ぞうしよくとめたり、腸内を きれいにする はたらきがあるんだ。かさが肉厚で いるがこいものが おいしいよ!

<参考文献> からだによく効く食べもの大辞典 三浦理代 監修 池田書店

新しい今日がある

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/>



ポノロン ゲームひろば

みんなでワイワイ!パーティーはたのしいロン!

ゲームその1 パーティーきよだいめいろ

もんだい ともだちをよんで たのしいパーティーのはじまりだよ。おいしそうなたべものがたくさんあるね! みちのとちゅうで たべものなまえをこたえながら ゴールをめざそう。なまえはこたえのなかから えらんでね!

こたえ ●ぎんなん ●かぶ ●かき ●みかん ●ごぼう

スタート! →

ゴール! ゴールおめでとう! とちゅうの たべものはあきやふゆに とくにおいしいもの ばかりだよ!

ゲームその2 ふゆのバラバラパズル

もんだい にほんでは 冬至の日(とうじ ひ)に ゆずをうかべた おふるにはいる しゅうかん(しょうかん)があるんだ。その「ゆずゆ」にはいっている おさるさんの「え」が バラバラになっちゃった! もとどおりに したいけど かんけいない かけらが 1つだけ まじっているみたい。どれが ちがう「え」なのか わかるかな? こたえを よくみながら かんがえよう!

こたえ

ゲームその3 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.かたい「かわ」につまれているよ。
- ③.にものなどによくつかわれているよ。
- ④.«かにく»のきいろが こいものが おいしいよ。

もんだい おつかいを たのまれたよ! いろんな たべもの なかから、せいのかい(せいのかい)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。

※こたえは うらに かけてあるよ。