

しょくじのマナー マナーをまもって たのしくごはんをたべよう!

- ①しょくじのまえは、しっかりと「てあらい」をしよう。「てあらい」や「うがい」はかぜのよぼう にもなるんだよ。
- ②たべるまえに「いただきます」。たべおわったら「ごちそうさまでした」。あかるく げんきに あいさつしよう。
- ③ただし いし せいで しょくじを しよう。あごを ひいて、せなかを まっすくに。テーブルとのあいだは こぶしひとつぶん あけると たべやすいよ。
- ④テレビを みながら、などの「ながらたべ」は やめよう。たべものを おいしく たべる じかに しよう!

マナーって
たいせつ
なんだね!

いただきます!

チーズのおはなし

ぎゅうにゅうの えいようそが ぎょうしゅくされていて、「たんぱくしつ」・「カルシウム」・「ビタミンB2」が ほうふなチーズ。どんなしゅるいの チーズが あるのかな?

エメンタル

おおきなあなが
あいており
ややかたい。
チーズフォンデュ
などに つかわれるよ。



ゴーダ

まるやかで
クセのない
あじわいが
とくちようだよ。



パルミジャーノ・レッジャーノ

ずりおろして
パスタや サラダに
かける。にほんでは
こなじょうに
したものが
いっぱい きてだよ。



<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

「たべものボノロン」は、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。

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」は、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。



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/>



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

15-03



森の戦士
ボノロン
©NSP 2005, ©ボノロンといっしょ。2007

ゲーム ひろば

ぼかぼか あたたかい はるが やってくるロン!

ゲーム その1 もくもくなににみえるかな?

きょうは ぼかぼか いいてんき! おそらに うかぶ しろい「くも」が いろんな たべもののかたちに みえるよ。どんな たべものがあるかわかるかな? こたえを みながら 6つ みつけてね!

こたえ ●デコポン ●キャベツ ●アスパラガス ●たけのこ ●いちご ●たまねぎ

ゲームその2 おかいもの じょうずに できるかな?

もんだい ロールキャベツをつくるために おかいものに やってきたよ。「やさいうりば」→「おにくうりば」→「ちょうみりょううりば」の じゅんばんで ロールキャベツの ざいりょうを えらぼう! うまく おかいものが できるかな?

やさいうりば → おにくうりば → ちょうみりょううりば

●キャベツ
●レタス
●ちんげんさい

●ソーセージ
●ひきにく
●ハム

●コンソメ
●ソース
●みそ

ゲームその3 たべもの グループわけ ゲーム

もんだい いろんな たべものを 「くだもの」「やさい」「かいそう」「にゅうせいひん」に グループわけ しよう! それぞれ ただしい こたえの はここに いれてね。

※こたえは うらに かいてあるよ。