

かぼちゃのおはなし

てんぷらや にものにすると おいしいかぼちゃ。かぼちゃには、「便秘」・「貧血」のよぼう、美肌効果があるんだよ！また、「ビタミンC」・「ビタミンE」・「食物繊維」・「カリウム」などもふくまれていて、免疫効果を たかめてくれるので、かぜをひきやすいこれからのきせつに たべると、よぼうにもなるよ！冬至の日にかぼちゃをたべる しゅうかんもあるんだ。かぼちゃをかうときには かわがたく、ずっしりおいしいものを えらぶのがポイントだよ！



<参考文献> わかさの秘密



かぼちゃのえいようそをまなぼう！



ビタミンE

「わかがえりのビタミン」とも よばれ、老化を おくらせる こうかがあるよ。あぶらと いっしょに ちようりすることで より 吸収率が たかまるんだ。



アーモンド・たまごなどにふくまれているよ！

食物繊維

第6の えいようそとも よばれる、腸内環境を ととのえたり、ひまを よぼうするなど すぐれた せいふんだよ。



きのこ類・きゃべつなどにふくまれているよ！

カリウム

しょくじから 摂取することは、むずかしいけど、しょくせいかつの へんかなどで、近年ふそくしがちな せいふんだよ。



のり・バナナなどにふくまれているよ！

「たべものボノロン」の「や2や1」



<とどろの2のゲーム>

新しい今日がある

「たべものボノロン」の「や2や1」



<とどろの2のゲーム>

「たべものボノロン」の「や2や1」



<とどろの1のゲーム>



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
- ファミール
- 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/>

たべもののことを たのしくまなぼう！

たべものボノロン



森の戦士
ボノロン
CNSP, 2003, ©ボノロンといっしょ, 2007

ゲームその1 ワイワイたのしい! ケーキきよだいめいろ

おいしいそうな ケーキだロン!

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
ケーキの ざいりょうに
よくつかわれる
たべものばかりだよ!

こたえ

- りんご
- レモン
- かぼちゃ
- いちご
- くり

ゲームその2 おやさい じょうずに きれるかな?

もんだい やさいのきりかた には いろいろなしゅるいがある ことをしっているかな? ①~③の きりかたをみて! どんなかたちになるのか こたえと せんで むすんでね。

1 いっぺいの かんかくで きる。

2 まわしながら たべやすい かたちに きる。

3 たてに きったあとに いっぺいの かんかくで きる。

こたえ らんぎり いちようぎり わぎり

ゲームその3 たべもの ブロックめりえ

もんだい ☆しるしが ついた ブロックをめりつぶしていこう! なにが かかっているか わかる かな? サクサクした しょっかんて あなのあいた やさいだよ!

※こたえは、うらに かいてあるよ。