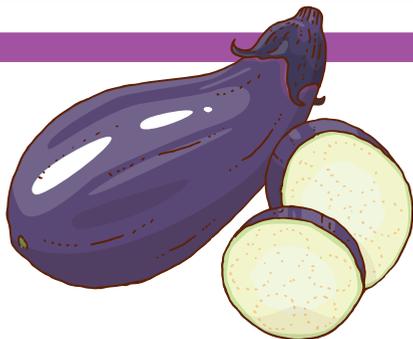


## ナスのおはなし

奈良じだいからにほんじんにしたしまれているナス。170しゅるいもの品種があると いわれているんだよ。ナスに ふくまれる成分の 90%いじょうは水分だけど、「ビタミンK」や「アントシアニン」も ふくまれているんだ。なすの青紫色は この「アントシアニン」という成分からきていたって! からだをひやす はたらきがあることから なつバテ予防に こうかきだよ。



<参考文献> 株式会社わかさ生活「わかさの秘密」

## 夏バテ・肥満の予防によいえいようそをまなぼう!

### アントシアニン

白内障・メタボリックシンドロームを予防する効果があるんだよ。毎日続けて摂ることが大事!

ブルーベリー・むらさきいもなどにふくまれているよ!



### ビタミンK

出血を止める働きがあることから「止血のビタミン」とも呼ばれているよ。

なっとう・ほうれんそうなどにふくまれているよ!



## しょくじのまた☆ひとくちメモ



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
- ファミリー
- セブン-イレブン
- 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/>

16-9 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

おかしが  
たくさんあって  
たのしそうな  
パーティーだロン!



ゲーム  
その1 ハロウィンまちがいさがし

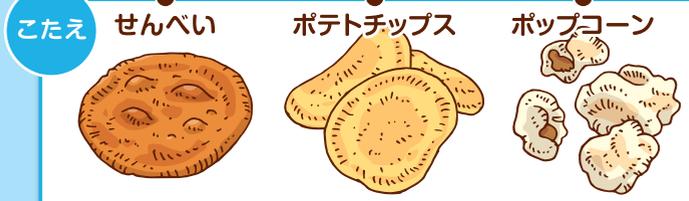
ひだりのえと みぎのえで ちがうところを さがそう!  
こたえは ぜんぶで 8かしょ だよ。ぜんぶ みつけられるかな?



ゲームその2  
たべもの  
なにが  
できるかな?



**もんだい** おいしいおやつ  
「せんべい」「ポテトチップス」  
「ポップコーン」は、なにから  
できているか知っているかな?  
①②③と こたえをせんで  
むすんでね!



スタート!

 →  →  →   
 し め し    し ? ? ? ?    も や し    し ? ?  
 →  →  →   
 す ? ?    ち ? ? ? ? ?    い ち し く    く ?

ゲームその3  
たべもの  
しりとり

**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。



※こたえは うらに かいてあるよ。