

たべものボノロン2017年1月号

とうがらしのおはなし

からいイメージがつよい とうがらし。よくみんなが みかける「赤とうがらし」いがいにも、「ハラペニヨ」や「ハバネロ」など数百～数千の ひんしゅが あるといわれているんだ。

たべるだけではなく、ひふにぬったり おふろにいれたりすることもあるんだよ。とうがらしは「カブサイシン」や「カロテン・ビタミン類」をおおくふくんでいて、しょくよくのない夏や冷え性がきになる冬には てきした しょくざいなんだよ!



参考文献> 株式会社わかさ生活
「わかさの秘密」

肥満や風邪の予防によいえいようそをまなぼう!

カブサイシン

脂肪の燃焼に働きかけ、肥満を予防する効果があるよ。殺菌・防腐効果もあるんだって。



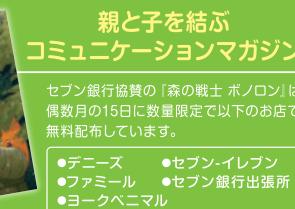
とうがらし
しじとう
などに
ふくまれているよ!

ビタミンC

ビタミンCが足りないと疲れやすくなったり 風邪を引きやすくなるんだ。積極的に取ろうね!



アセロラ・
じゃがいも
などに
ふくまれているよ!



親と子を結ぶ 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、毎数月の15日に数量限定で以下の店舗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/>

新しい今日がある
セブン&アイ Food Systems

17-01

たべもののことをたのしくまなぼう!

たべもの ボノロン





**ゲームその2
たべもの
なにができるかな?**

もんたい あまいたべもの「わたがし」「チョコレート」「ジャム」は、なにからできているかしつているかな?
①②③とこたえをせんでもすんでね!

①いちご	②さとう	③カカオまめ
わたがし	チョコレート	ジャム

**ゲームその3
たべもの
グループわけ
ゲーム**

もんたい いろんなたべものを「くだもの」「やさい」「こくるい」「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おさらにいれてね。

※こたえはうらにかいてあるよ。

オレンジ	だいこん	そば	アイスクリーム
きゅうにゅう	キウイ	ほうれんそう	
れんこん	おごめ	カリフラワー	
くだもの	やさい	こくるい	にゅうせいひん