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、「ハラペーニョ」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「カプサイシン」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!

カプサイシン

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・ししとう 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!

しょくじのマナー☆ひとくちメモ

たべものを くちにいれたまま おはなしするのは やめよう!

<クイズその1のこたえ>
①いちご⇔ストロベリー ②とまと⇔わたあめ
③カカオまめ⇔チョコレート

<クイズその2のこたえ>
●<たもの>
ナッツ、キウイ
●やさい
れんこん、たいこん、
カリフラワー、ほうれんそう
●とくゆ
おこめ、そば
●にゅうせいひん
きゅうにゅう、アイスクリーム

<クイズその3のこたえ>

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

新しい今日がある
セブン&アイ Food Systems

17-01

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、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/

Copyright:(C) NTT Resonant Inc. All Rights Reserved.

ボノロン ゲームひろば

いろいろな かたちがあって ワクワクするロン！

ゲームその1 ゆきまつりたべものさがし

ゆきでできた いろいろな「せつぞう」があって とてもたのしい ゆきまつり！ したのえには たべものが 6つ かくれているんだ。 ぜんぶ みつけられるかな？ なまえは こたえから えらんでね。

こたえ
●レモン　●ながいも　●みかん
●はくさい　●ブロッコリー　●ひらめ

ゲームその2 たべものなにができるかな？

①いちご

②さとう

③カカオまめ

もんだい　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っているかな？ ①②③と こたえを せんで むすんでね！

こたえ

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

もんだい　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。

Copyright:(C) NTT Resonant Inc. All Rights Reserved.