

がっ
11月の
和(なごみ)こんだて



かずくん



なごみちゃん

きょう
今日のこんだて

こまつなとゆばの
にびたし



にしんのにつけ



ごはん

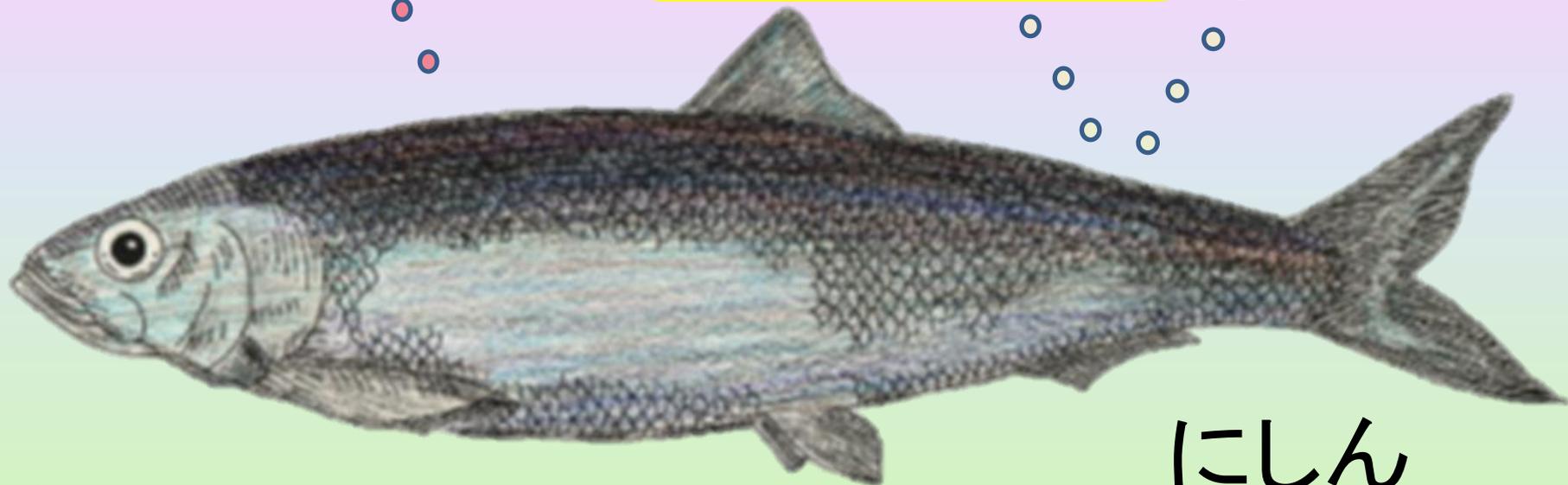


さわにわん

たんぱく質^{しつ}

イー ピー エー
E P A

ディー エイチ エー
D H A



にしん

さかな えい よう おお
魚^{さかな}って栄養^{えい よう}が^{おお}多く^{おお}ふくまれているんだね。



はる
春



あき
秋



にしんは2回も旬かい しゅんがあるんだね！



たまご
にしんの卵はどれかな？



①いくら

②かずのこ

③たらこ

しょうがつ た
かずのこは、お正月によく食べるね。



しゅん た もの
旬の食べ物



にしん



ごぼう



くじょう
九条ねぎ

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね！

