和食推進の日

11月の
和（なごみ）こんだて



かずくん



なごみちゃん



みやこおばあちゃん

今日(きょう)のこんだて

ほうれんそうの
ごまいため



さんまのしょうがに



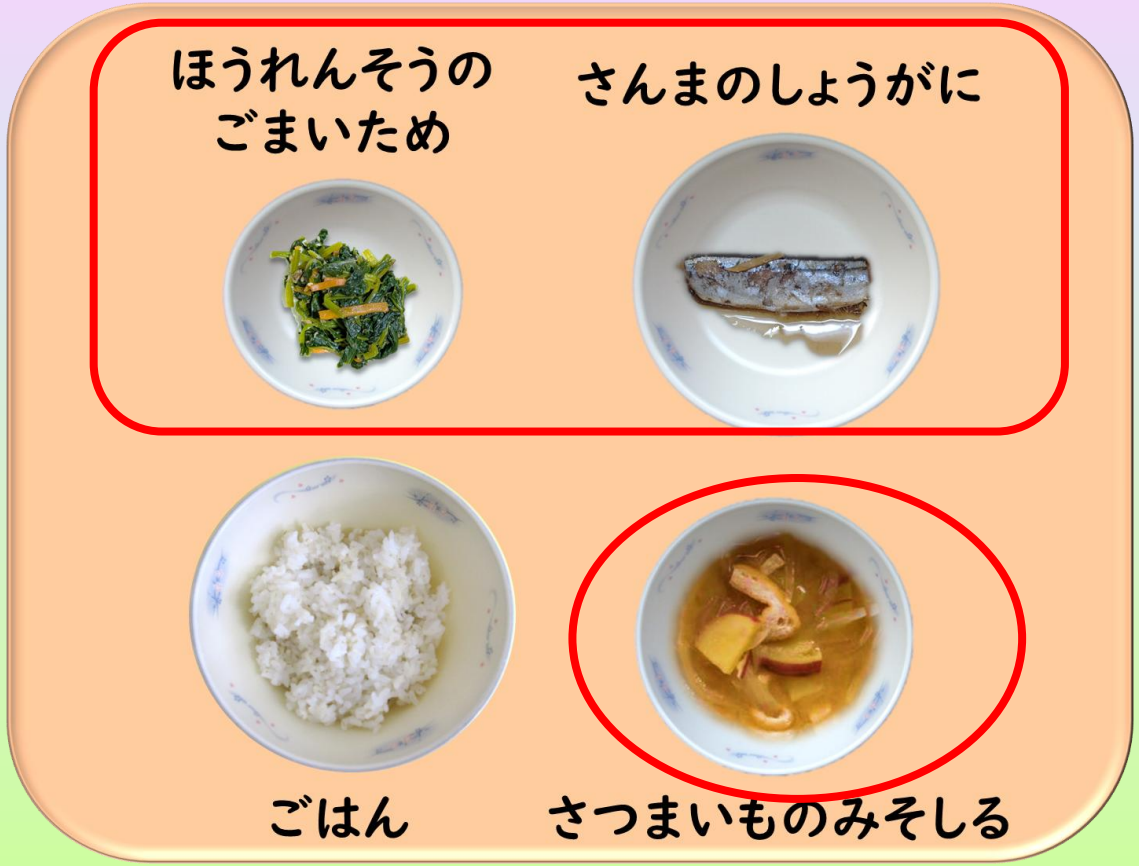


ごはん



さつまいものみそしる

一汁二菜
いちじゅう　に さい



さい
菜　おかず

じゅう
汁　しる
汁もの





しゅん
旬



あき　かんな　さんま
秋刀魚

さんまのしょうが煮(に)



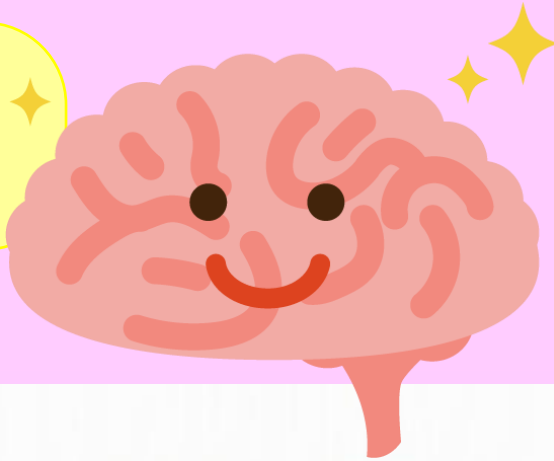




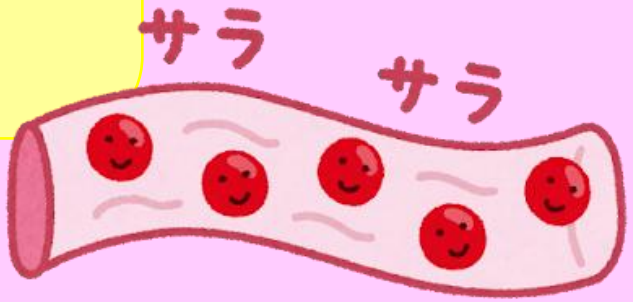


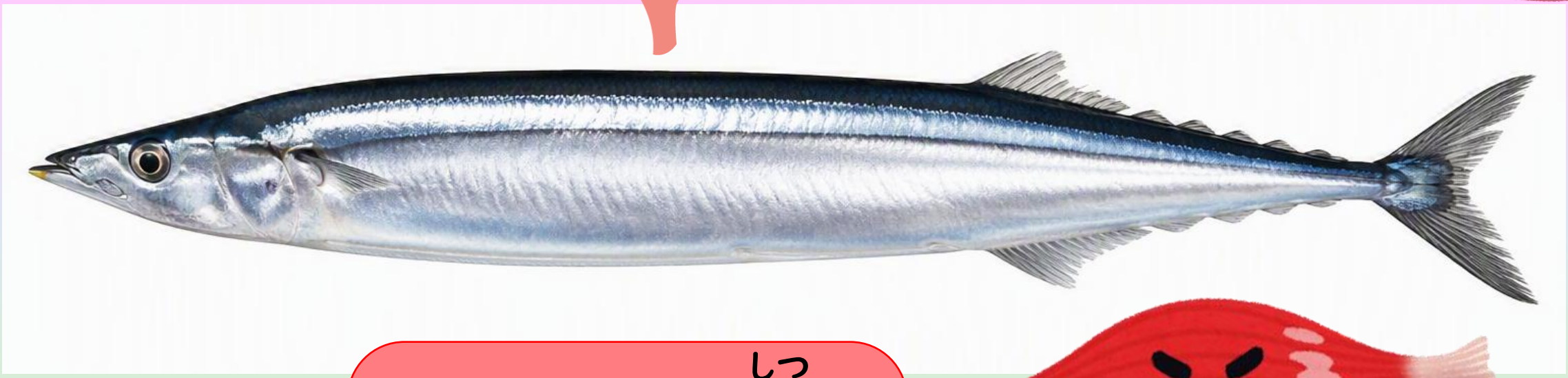
旬(しゅん)は食(た)べ物(もの)が一番(いちばん)おいしい時期(じき)のことだね。

ディー エイチ エー
ＤＨＡ



イー ピー エー
ＥＰＡ





たんぱく質





さんまには、いろいろな栄養があるんだね。

なごみクイズ

2

一汁二菜（いちじゅうにさい）の「菜（さい）」はなにをあらわしているでしょう。

①野菜（やさい）

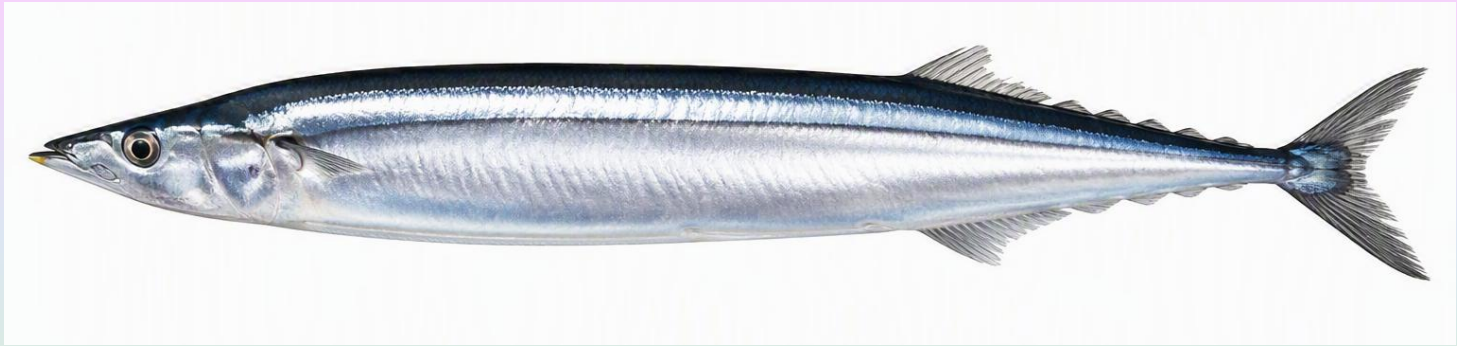
②おかず

③ごはん

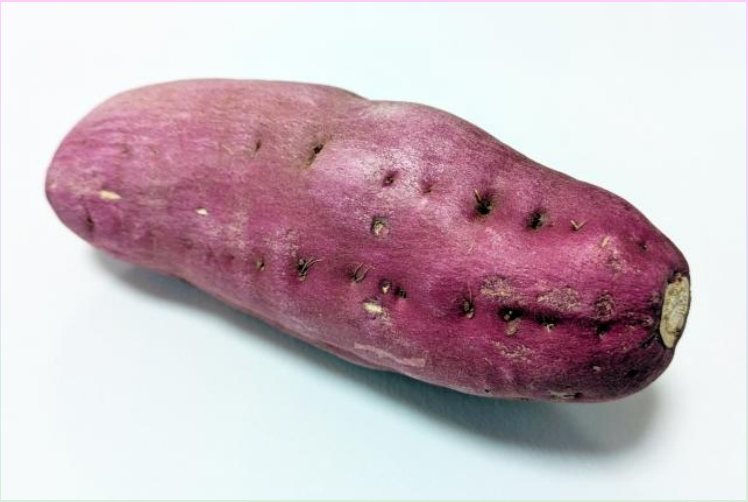




旬の食べ物



さんま



さつまいも

おいしく 味(あじ)わって

食(た)べてね！



