

しょくりく

# 食育ニュース

R3.10.29(金)



## きょう こんだて 今日の献立

- ・きんぴらバーガー
- ・コンソメポテトスープ
- ・かぼちゃプリン
- ・牛乳



かぼちゃの色は何色ですか？

かわ みどりいろ なかみ いろ  
皮は緑色で、中身はオレンジ色ですね。

やさい いろ やさい りょくおうしょくやさい やさい たんしょくやさい  
野菜は、色のこい野菜（緑黄色野菜）とうすい野菜（淡色野菜）

なかまわ いろ やさい  
で仲間分けできます。色のこい野菜は、かぼちゃやほうれんそう  
などです。うすい野菜は、大根やたまねぎなどです。

やさい いろ せいぶん はな おも りょくおうしょくやさい たんしょくやさい  
こい野菜の色のもとの成分は、「のど」や「鼻」  
ねんまく つよ からだ わる きん はい  
の粘膜を強くし、体に悪い菌が入ってくるの  
ふせ じょうぶ からだ  
を防ぎ、丈夫な体をつくります。

きょう やさい つく  
今日はこい野菜のかぼちゃでプリンを作り  
ました。よくあじわって食べましょう。

