

しょくいく

# 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
- ぎゅうにゅう  
• 牛乳



いろ なにいろ  
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 りよ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

やさい だいこん  
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 りよ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」**主な緑黄色野菜と淡色野菜**

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します。

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よう。

