



きょう こんだて 今日の献立

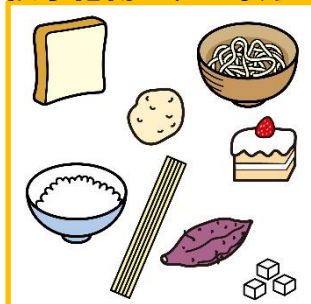
- ターメリックライス
- 大豆入りドライカレー
- オニオンドレッシングサラダ
- ぶどうゼリー
- 牛乳



ごはんやゼリーに入っている砂糖は、「炭水化物」という栄養素が多く、体を動かす熱や力（エネルギー）のもとになります。車でいうとガソリンと同じです。ガス欠の車が走れないように、人もエネルギー不足では運動や勉強がしっかりとできません。

今日は、「ターメリック」というスパイスを使って、黄色いごはんにしました。よくかんで、あじわいながら食べましょう。

たんすいかぶつ おお しょくひん
炭水化物の多い食品



たんすいかぶつ はたら
炭水化物のいろいろな働き

