

今は…「あき」
「あき」に美味しい食べ物な～んだ？
一休タイム
2021.10.19(Tue)

ぼら組



今月の一休タイムはぼら組さんです！
ぼら組さんと秋の食べ物のシルエットクイズ
をしました！



麻里奈先生と給食室の美奈先生がクイズを出してくれました！



これは
何でしょう！

たくさん手が挙がりました！



リンゴです！

ビタミンC

体の調子を整えてくれます。
病気から体を守ります！



DHA

「おさかな～！」は分かるけど
…なにかな？

サンマです！

正解です！
サンマは血を
サラサラに
するんだよ！



正解です！
柿は、風邪や肌の
トラブルを予防して
くれるよ守って
くれるんだよ！

かきです！



ビタミンC

秋に美味しい食べ物と食べ物ののはたらきを教えてもらいました！
みんな興味深々でした！



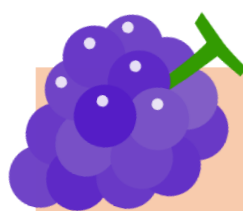
さつまいもは脳と体を働かせる
エネルギー源！
お腹の動きを活発にして、腸の中
をきれいにしてくれます！

さつまいも
です！

**食物繊維
炭水化物**



シルエットクイズに出てきた「くり」がご飯に入っています！
「今日は栗ご飯！」



ぶどうです！

ぶどうは目の疲れ
目の病気から
守ってくれるよ！



**ポリフェノール
アントシアニン**



今日のメニューは
・栗ご飯
・鮭の塩焼き
・ゆかり和え
・豆腐のすまし汁