

がつ
10月のめあて

お米こめについて知ろうし

～お米のみりよく、さいはっけん！～

のう からだ 脳のうや体からだのエネルギー

べんきょう うんどう
勉強べんきょうや運動うんどうするときのエネルギーになる
たんすいかぶつ
炭水化物たんすいかぶつがたくさんふくまれています。



えいよう 栄養えいようバランス◎

たんぱくしつや、ミネラル、
ビタミンなどがバランスよく
ふくまれています。

りょうり どんな料理りょうりともなかよし

わしょく ようしょく ちゅうか
和食わしょく・洋食ようしょく・中華ちゅうか、どんなおかずとも
よくあ合い、おいしくた食べられます。



た おかずといっしょに食べよう！

ごはんとおかずやみそ汁しるを、順番じゅんばんに
食べるたのが、よい食べ方かたです。

こうすると、口くちの中なかでごはんとおかずが
一緒いっしょになり、ごはんをおいしく食べるたことができます。
栄養えいようのバランスもよくなりすよ。

