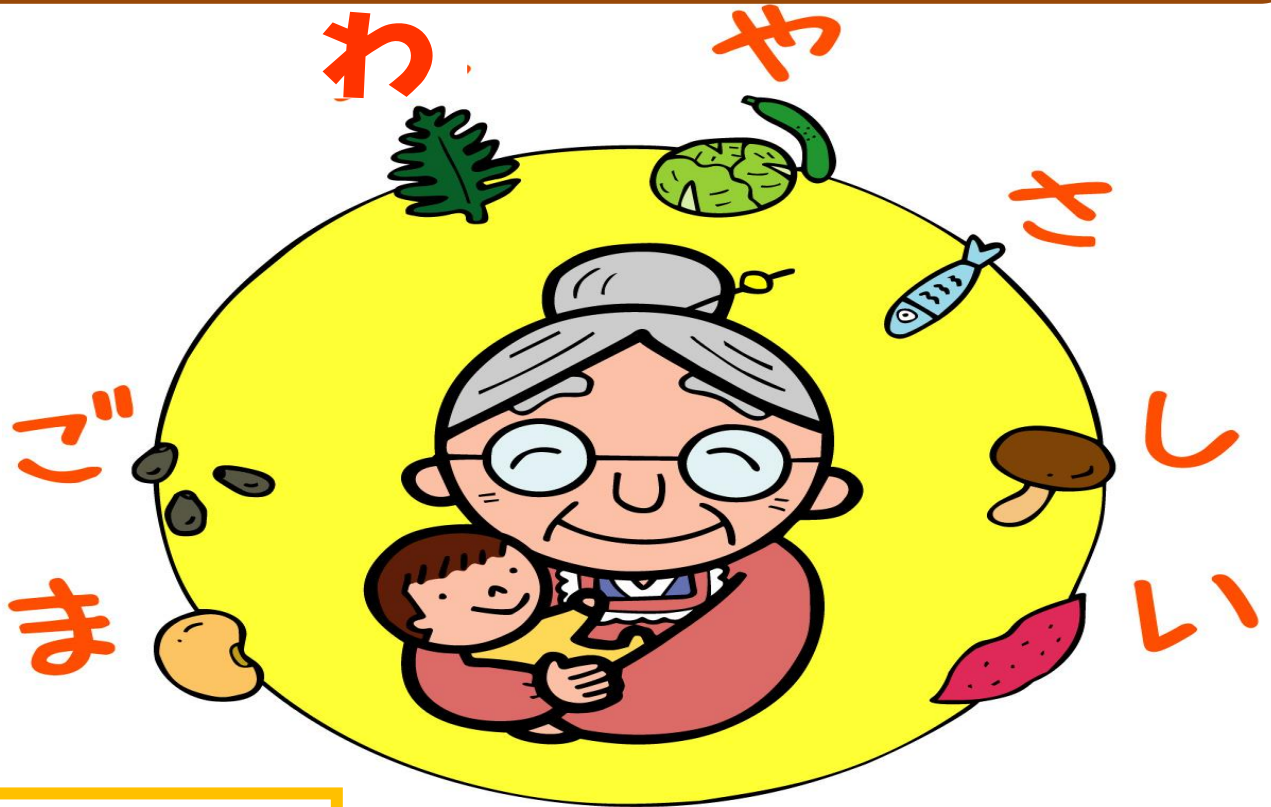


11月目標

# 日本の食事のよさを知ろう!



## まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。



## ごま

ごまなどの植物の種や実は、一つぶ一つぶは小さいですが、体によい働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。



## わかめ (海そう)

わかめやひじきなどの海そうには鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。



## やさい



ビタミンや食物繊維の宝箱です。風邪などから体を守ってくれます。

おなかの調子もよくしてくれます。



## さかな

体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れをよくしてくれる脂が多く含まれています。



## しいたけ (きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。



## いも

いも類は食物繊維とビタミンCが豊富です。体をうごかすエネルギーになる炭水化物もたくさん入っています。

