



秋の旬なたべもの

R2.10.22


かき 


びょうきにたいする、ていこう
りょくをつける。
びたみんがたくさん
はいっている。

きのこ 


しょくもつせんいがおおく、
げんきなうんちがでる。

いたけ **しめじ** **えのき**




おこめ 

しょうかのよい
でんぷんや、
たんぱくしゅが
たくさんはいっている。


さんま 

じょうぶなからだをつくる。
からだのもと、「ち」や「きん」に
をつくる。
あたまのはたらきをよくする。




食欲の秋です！秋は
おいしい食べ物がたく
さんあります！！


ひまわり組の子ども
たちに、秋の旬なたべも
のと栄養のはたらきの
話しをしました。

さつまいも 

からだをつくるちからの
もとになる。
はだをきれいにしてくれる。
りっぱなうんちがでる。

なし 

なしにはねつをさげて
くれるこうかがあり、ほとんど
がすいぶんて
できている。



くり 

からだのなかにとりいれる
ことでげんきもりもり、ちから
のもとになる。

まつたけ 

からだをびょうきから
まもったり、ちょうしをよくなる。
「め」や「ひふ」の
ねんまくをまもて
くれる。




今日のおやつ「大学いも」

