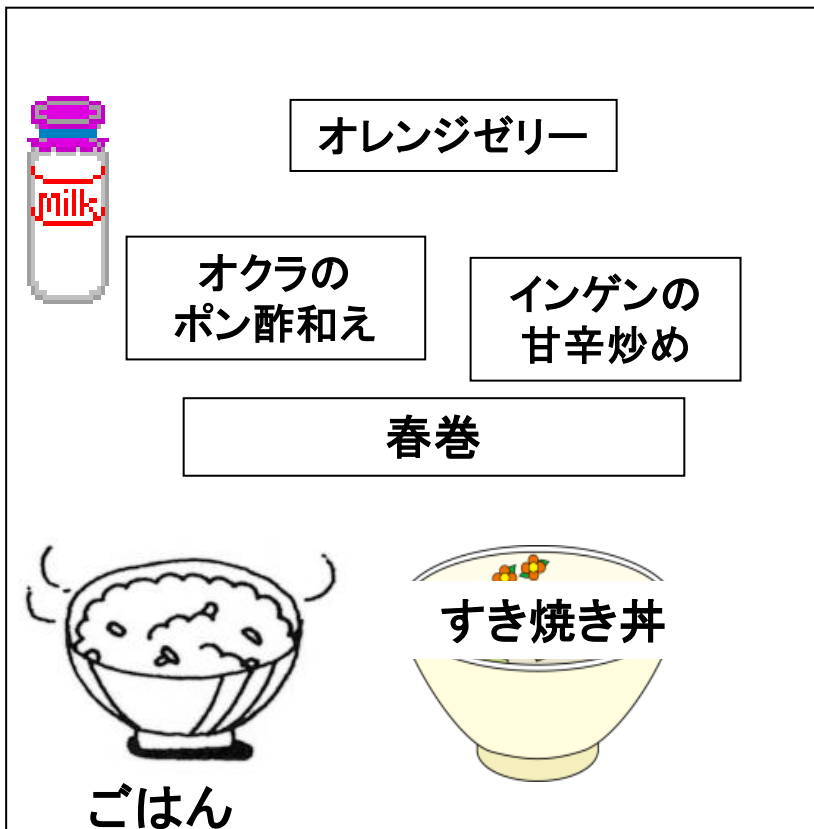
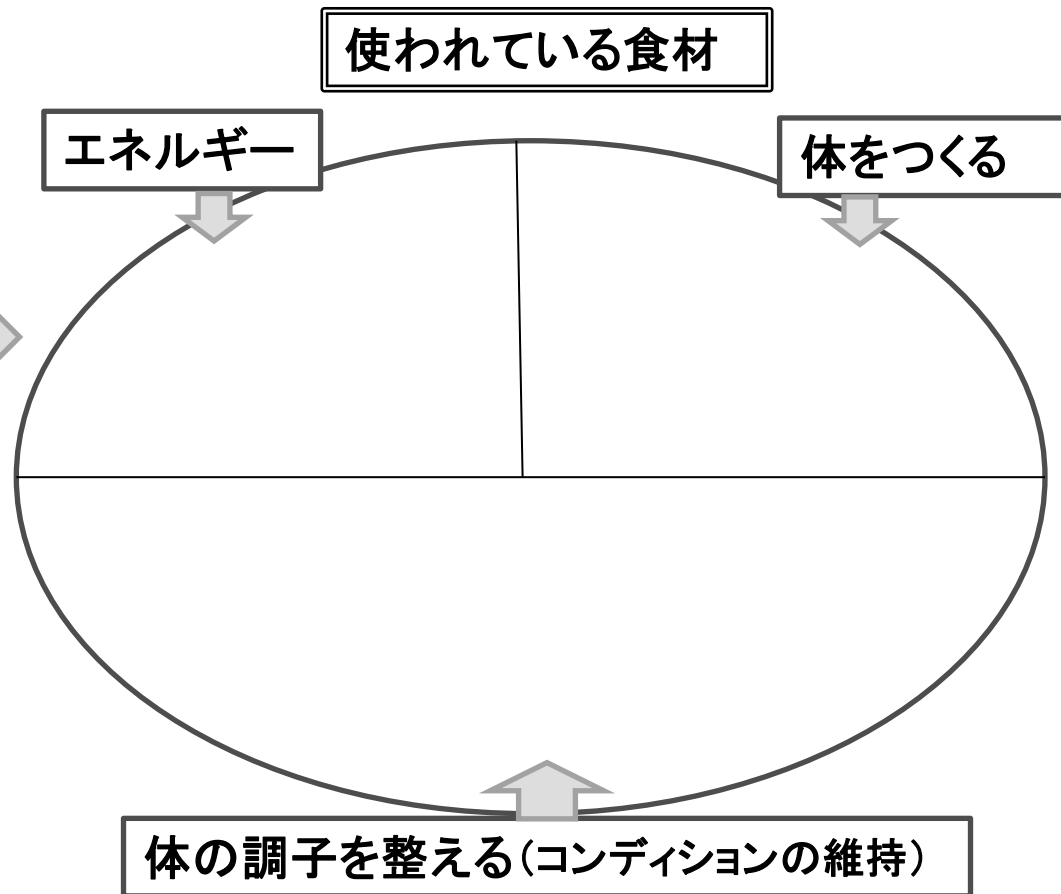


☆9月1日(木)☆



【オクラ】

夏～初秋が旬です。
オクラのネバネバの成分は
「ムチン」です。



<食育ドリル>

に入る漢字は？

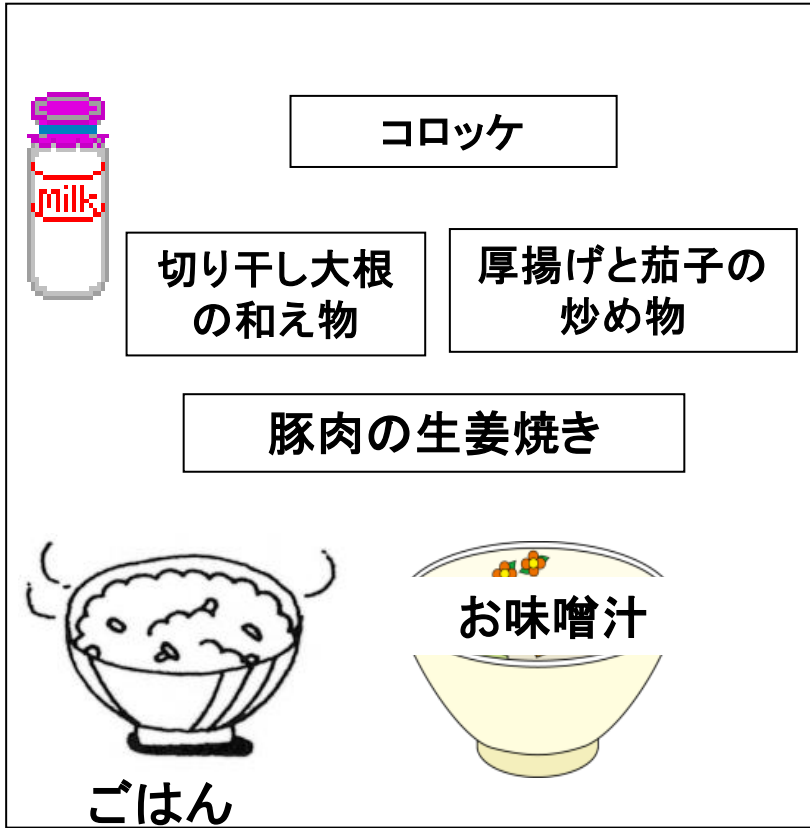
ちょう しょく

--	--

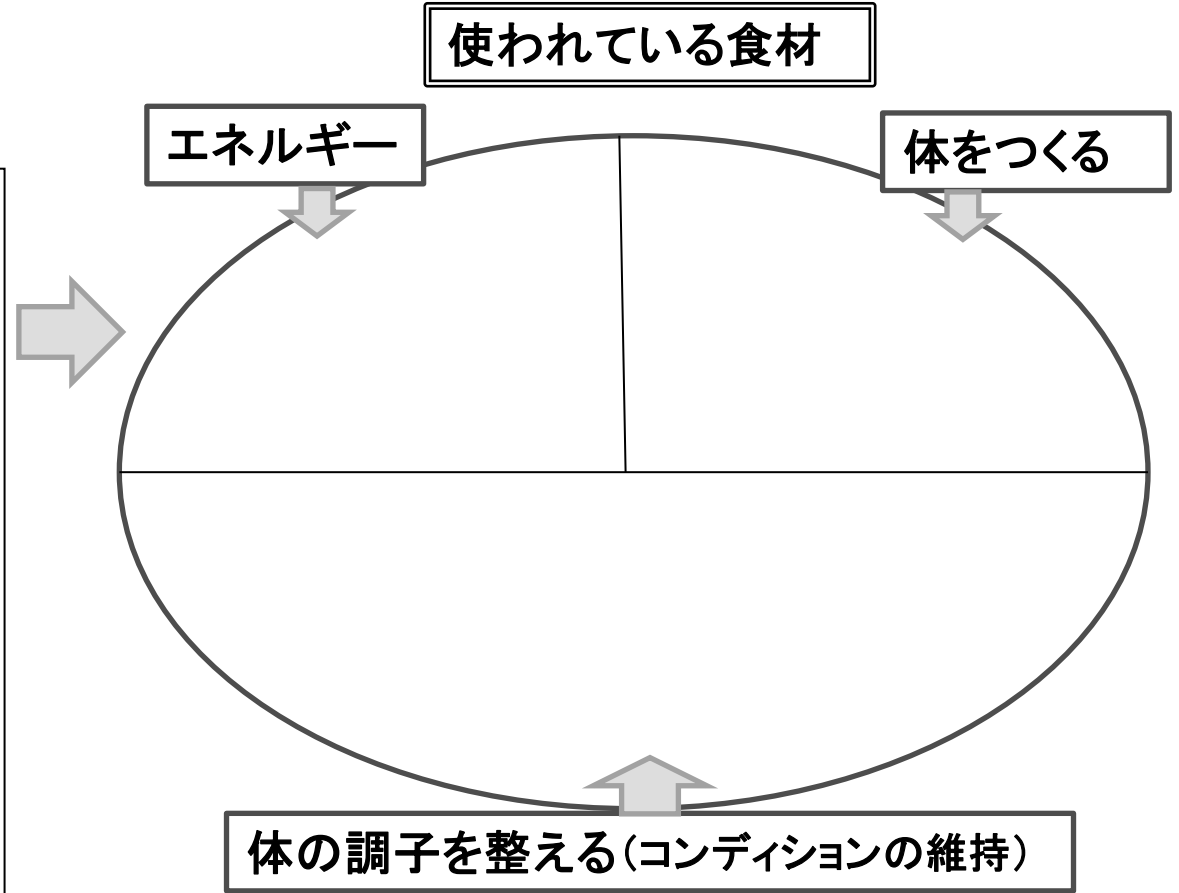
を、食べました。

答え：朝食

☆9月2日(金)☆



【なすには、栄養は無い？】
「ナスニン」という色素が含まれています。これは、赤ワインで有名なポリフェノールの一種です。



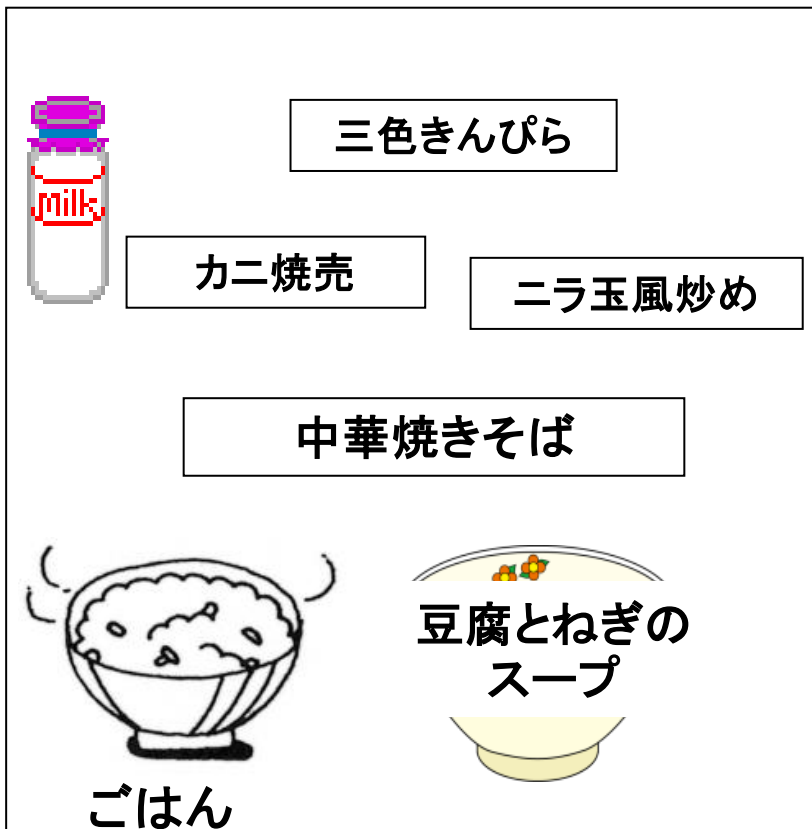
<食育ドリル>

「切り干し大根」の原材料は？



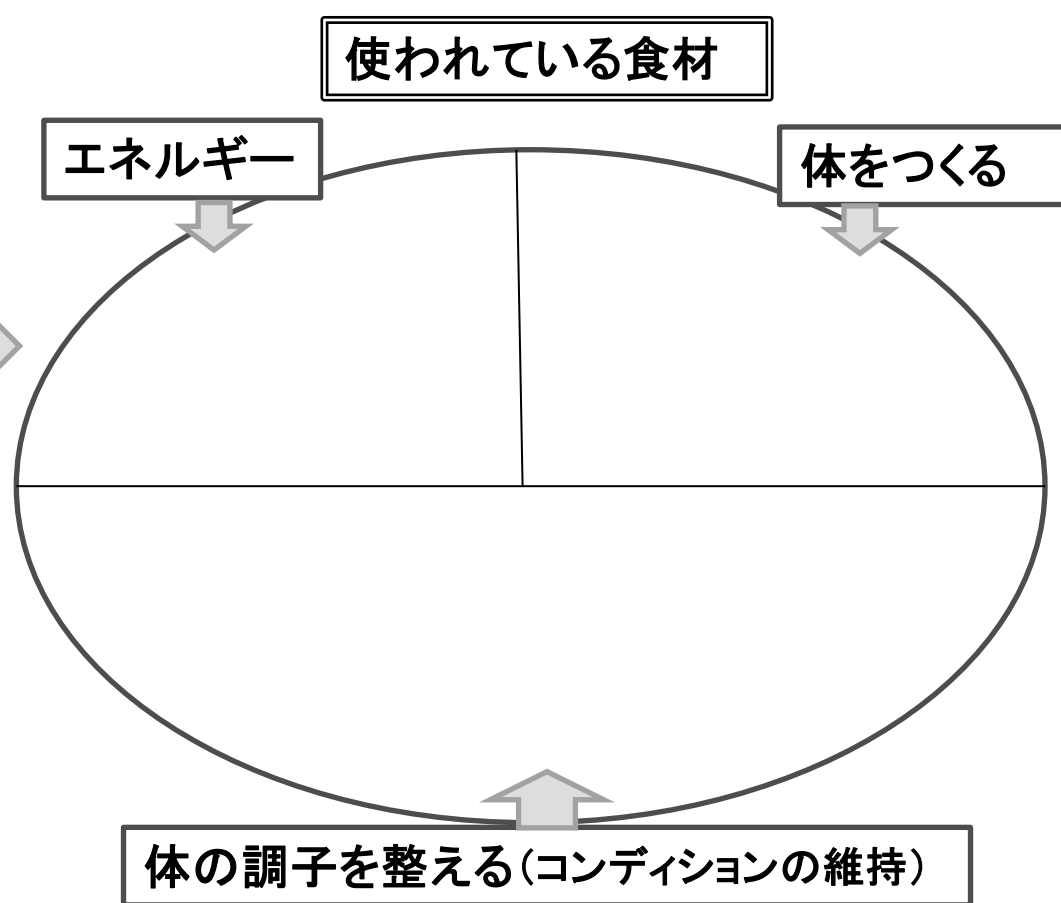
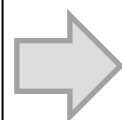
答え：大根

☆9月3日(月)☆



【ニラの栄養】

- ①疲労回復(ビタミンB群)
- ②熱中症の予防(カリウム)
- ③貧血予防(鉄分)



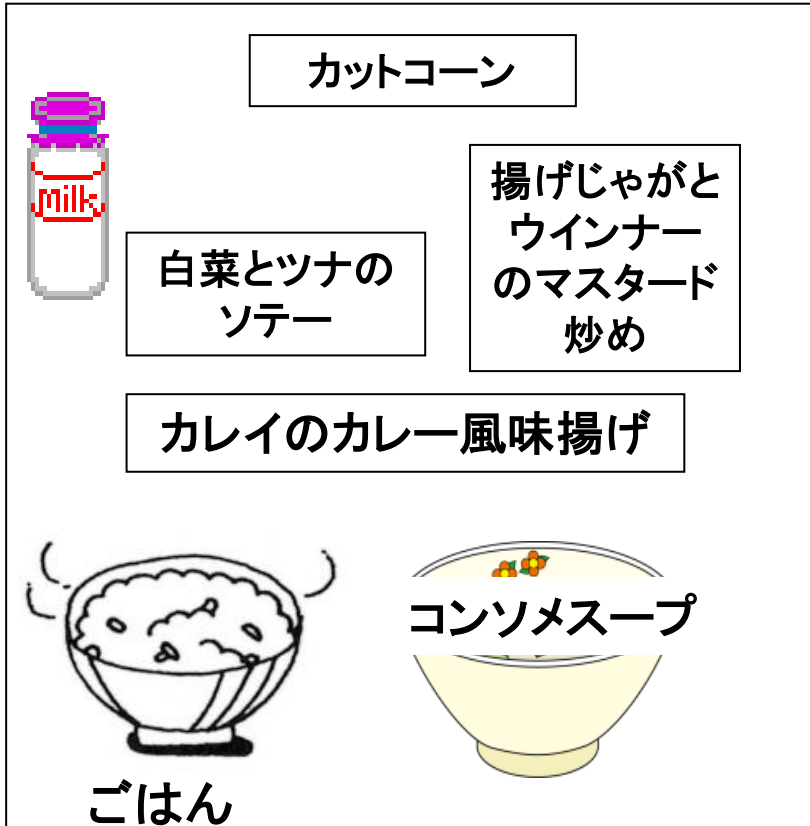
<食育ドリル> この漢字の読み方は？

韭

ヒント:
やさいの名前

ㇿ二:ㇿ景

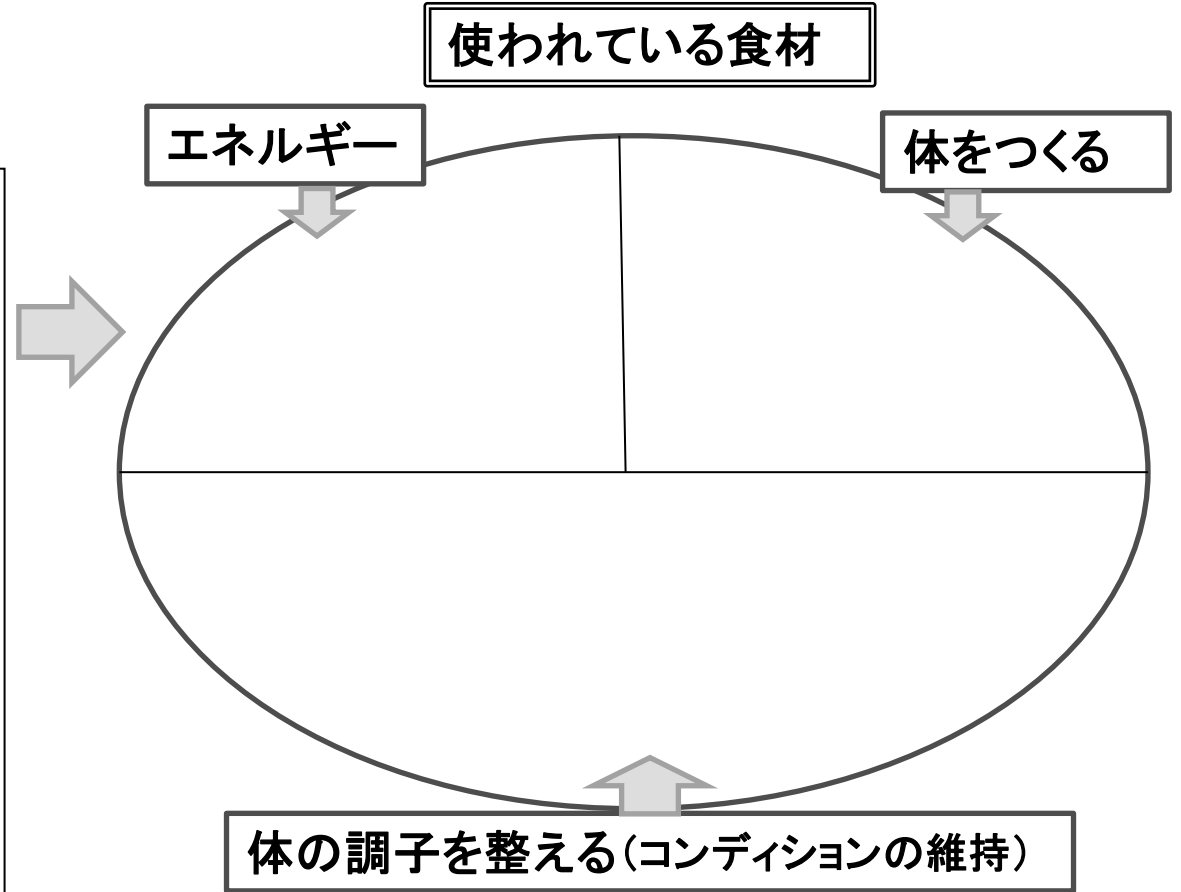
☆9月6日(火)☆



【カレイ】

「鰈」と書きます。

形が葉に似ていることに由来します。



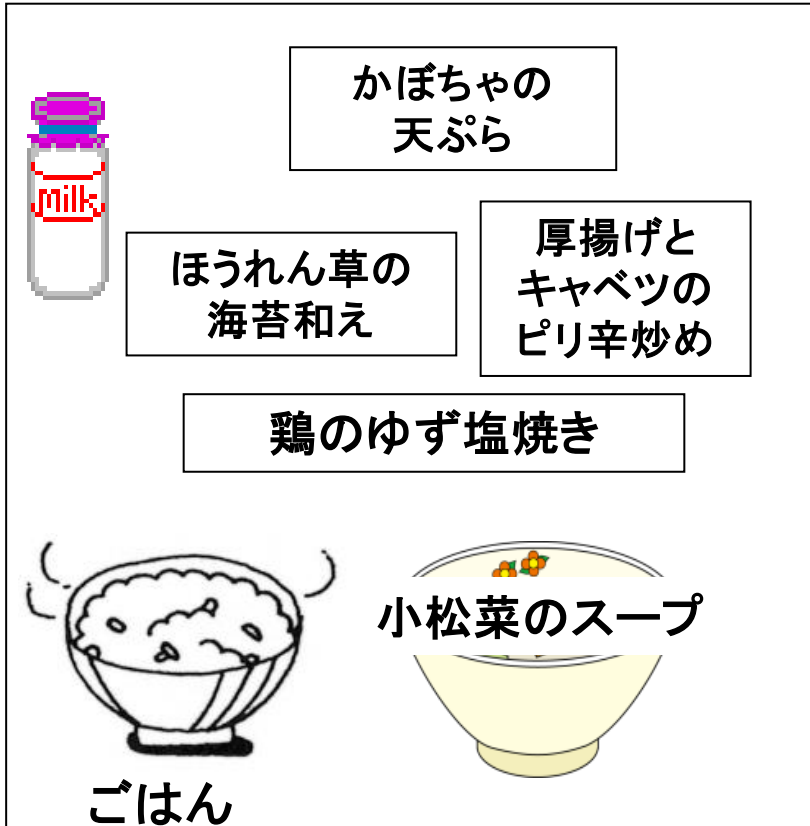
<食育ドリル>

に入る漢字は？

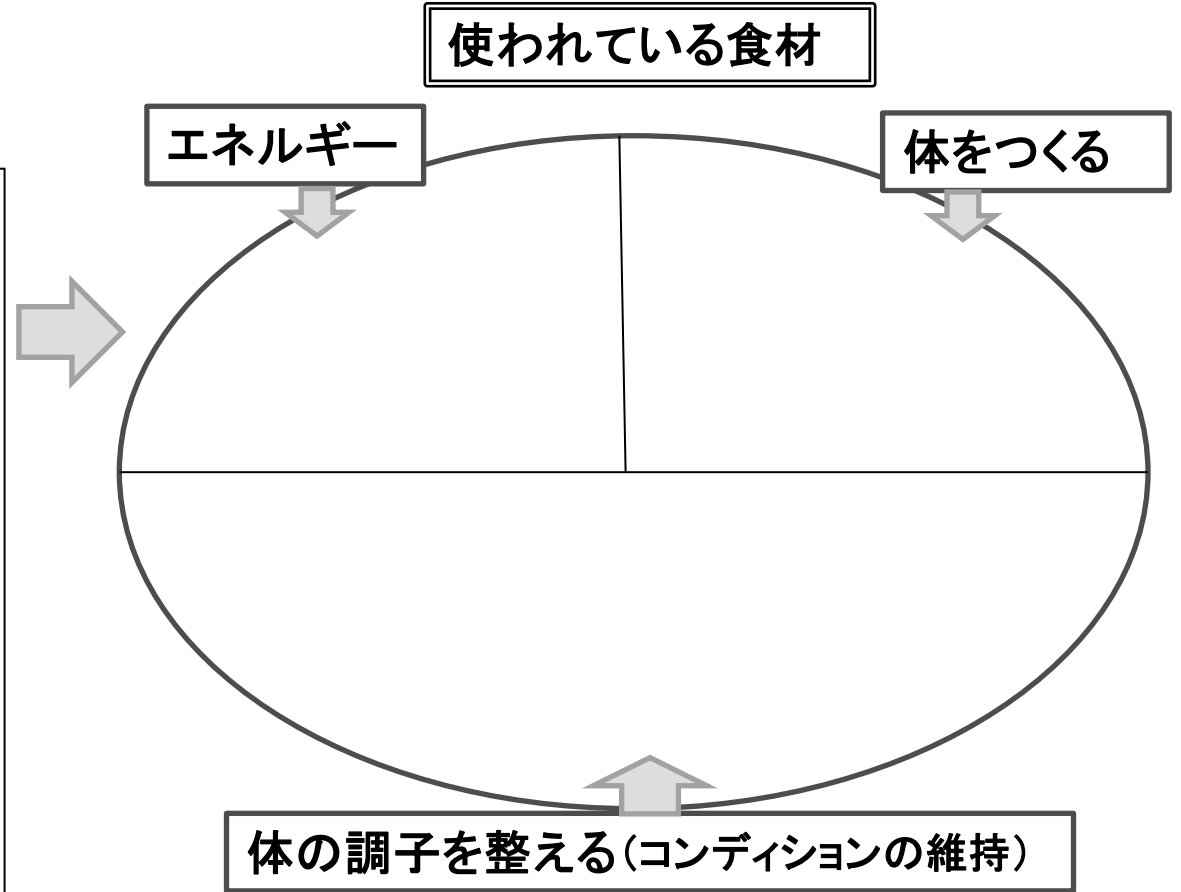
じゃが芋の ^め を、取る。

答え：芽

☆9月7日(水)☆



【海苔って、栄養アル？】
たんぱく質が、豊富で手軽に摂れる
食材です。
ビタミン・食物繊維も豊富です。

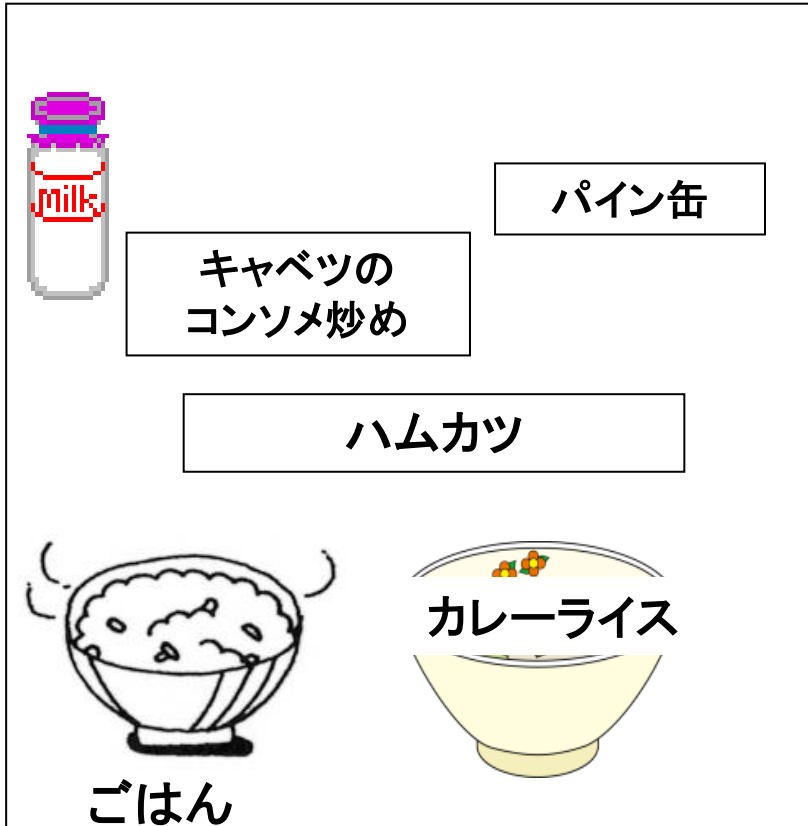


<食育ドリル>

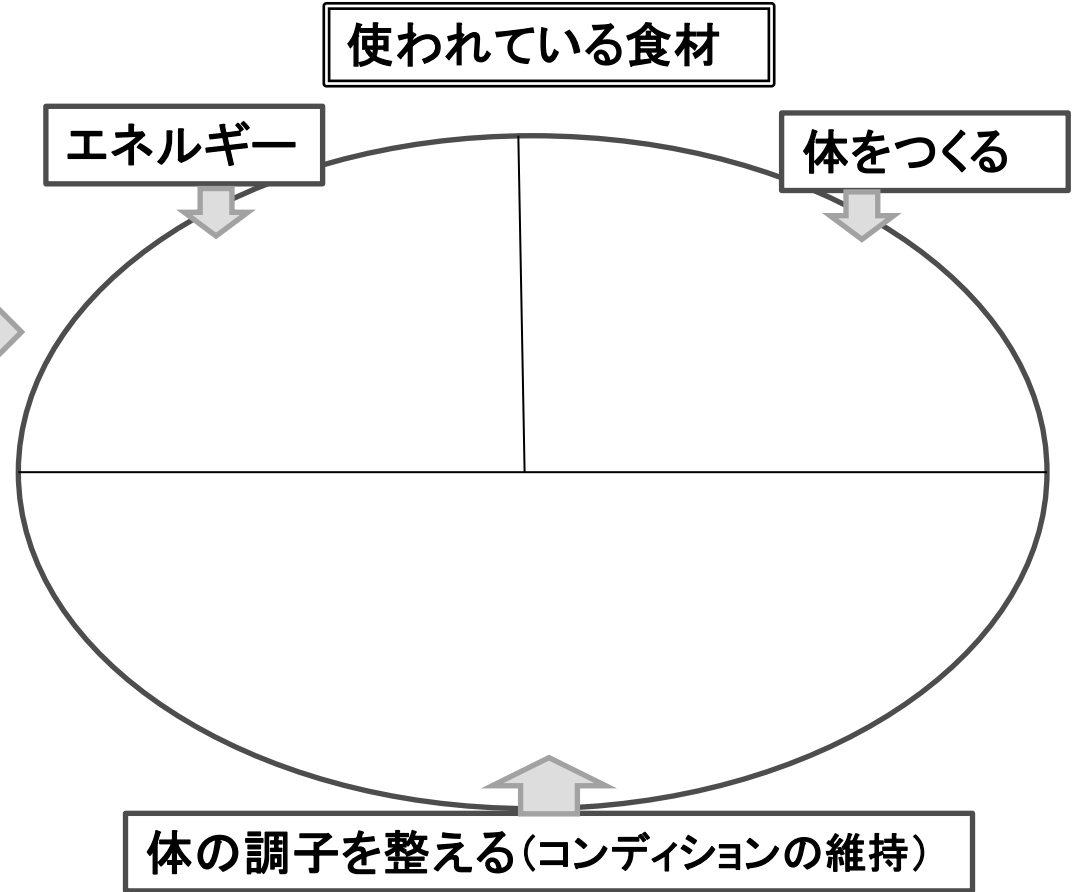
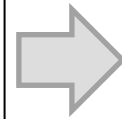
「天ぷら」が、どんな料理か説明しましょう！

※え：食材に衣をつけて、揚げる料理。

☆9月8日(金)☆



【カレーライスは日本料理？】
海外では、日本料理とされています。
発祥のインドのカレーとは、かけ離
れた料理になっているので、分けて
考えられています。

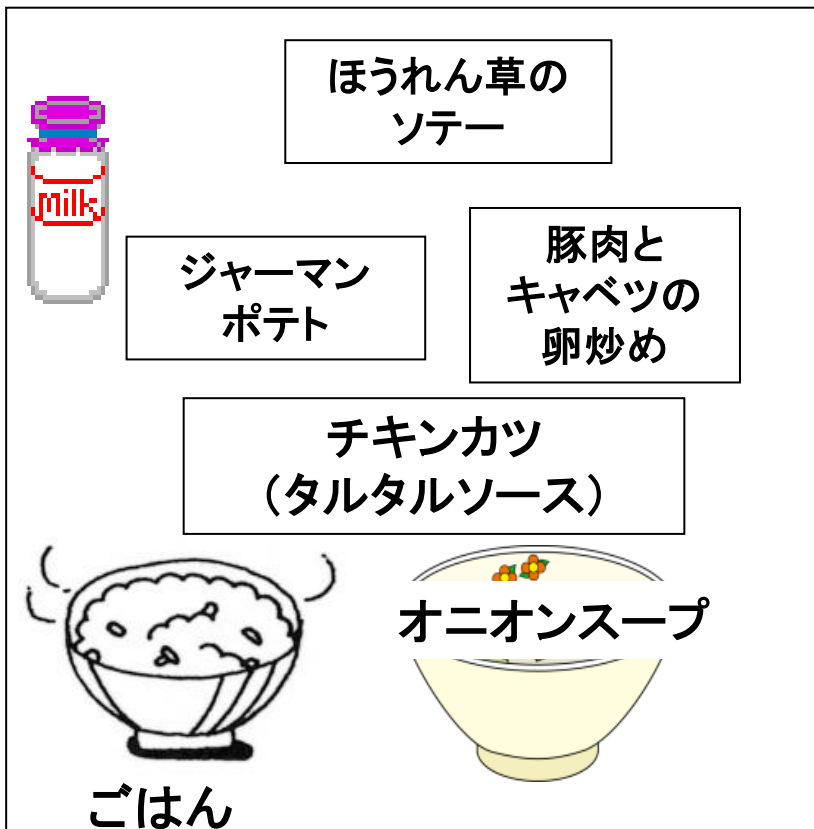


<食育ドリル>

「ハム」で、多い原材料は、何？

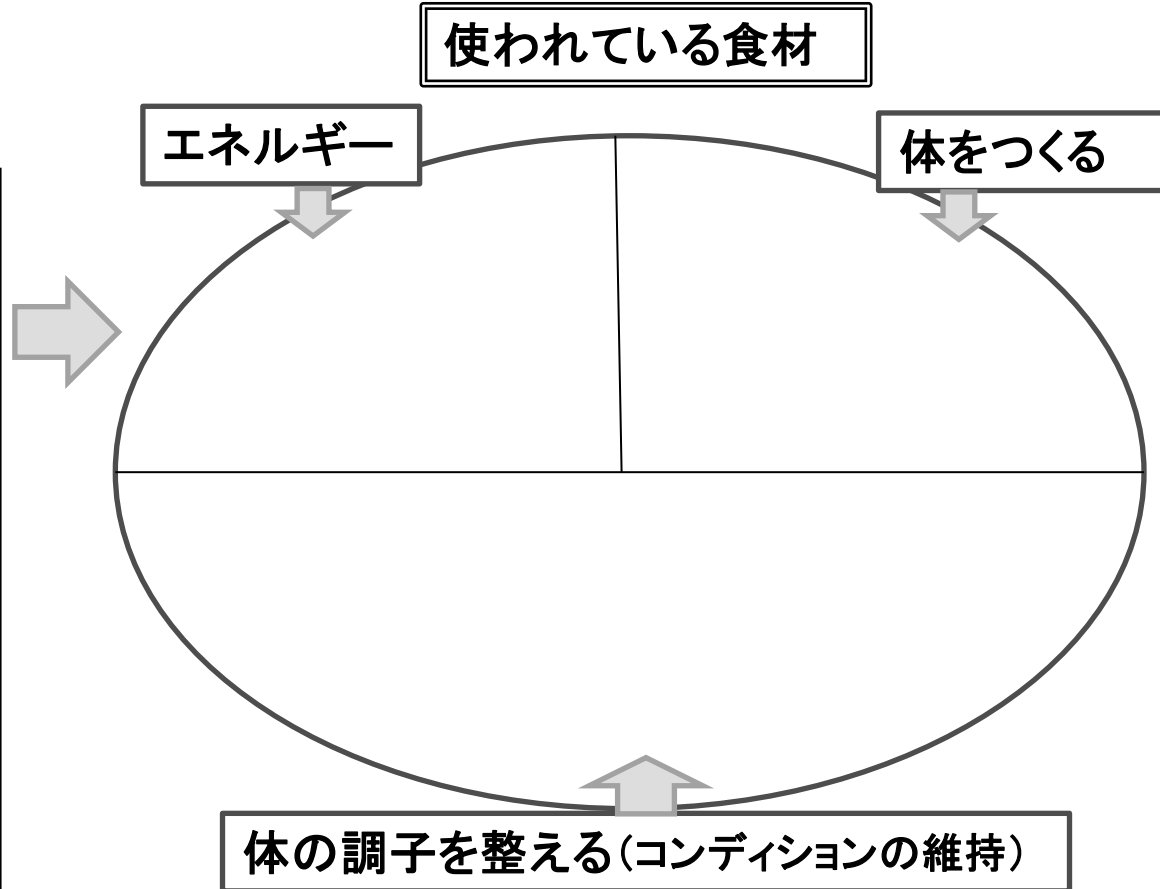
答え：豚肉

☆9月12日(月)☆



【タルタルソース】

マヨネーズを元にしたソース。
鶏肉や白身の魚など、あっさりした
食材にかける事が多い。



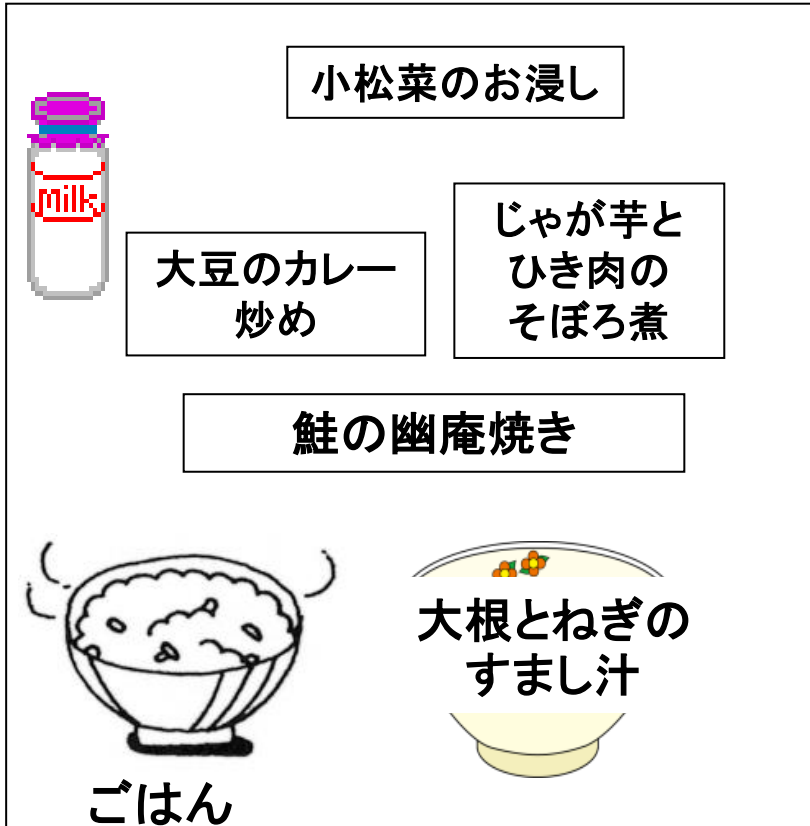
<食育ドリル>

の部分の名前は？

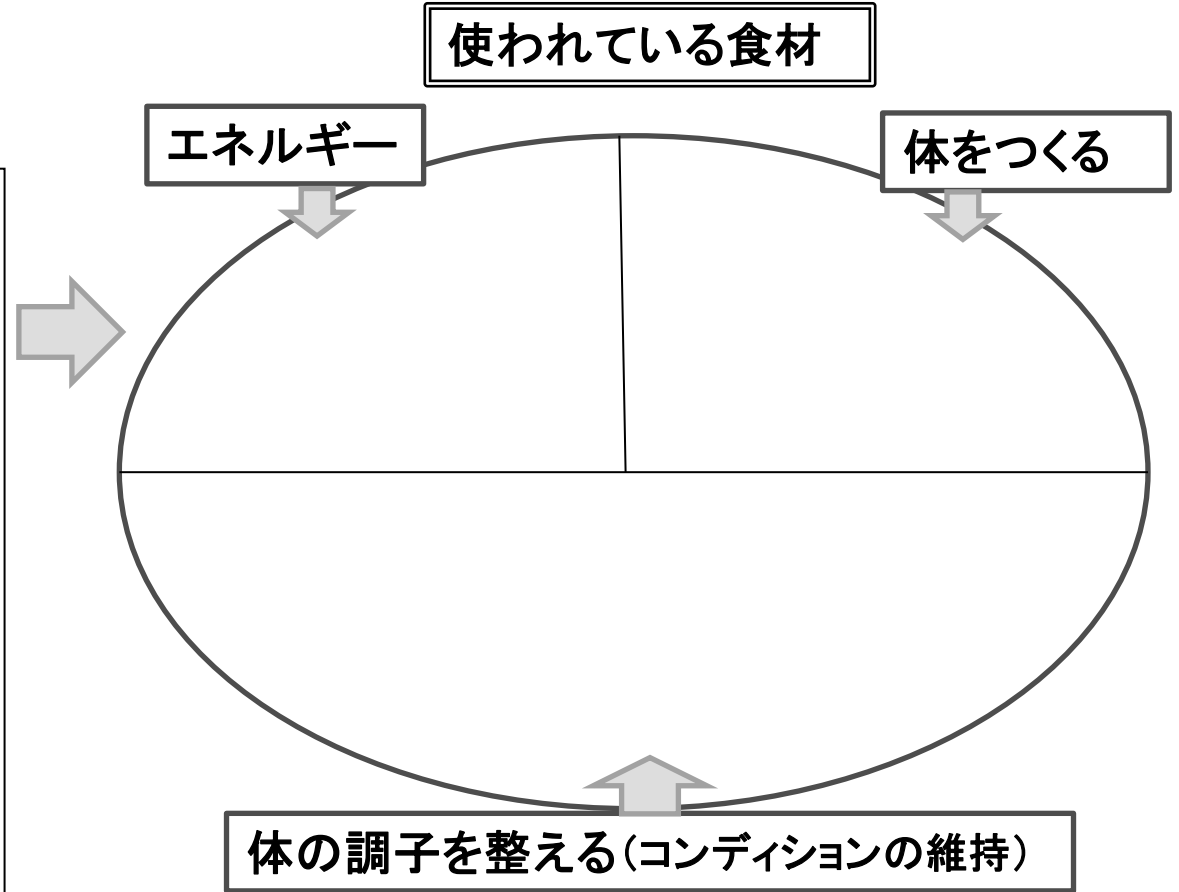


写真：写真

☆9月13日(火)☆



【幽庵は、茶人の名前】
「柚子(ゆず)」の清々しい香りを楽しむ料理方法です。
幽庵焼きは、魚だけでなく、鶏肉でも、作ることができます。

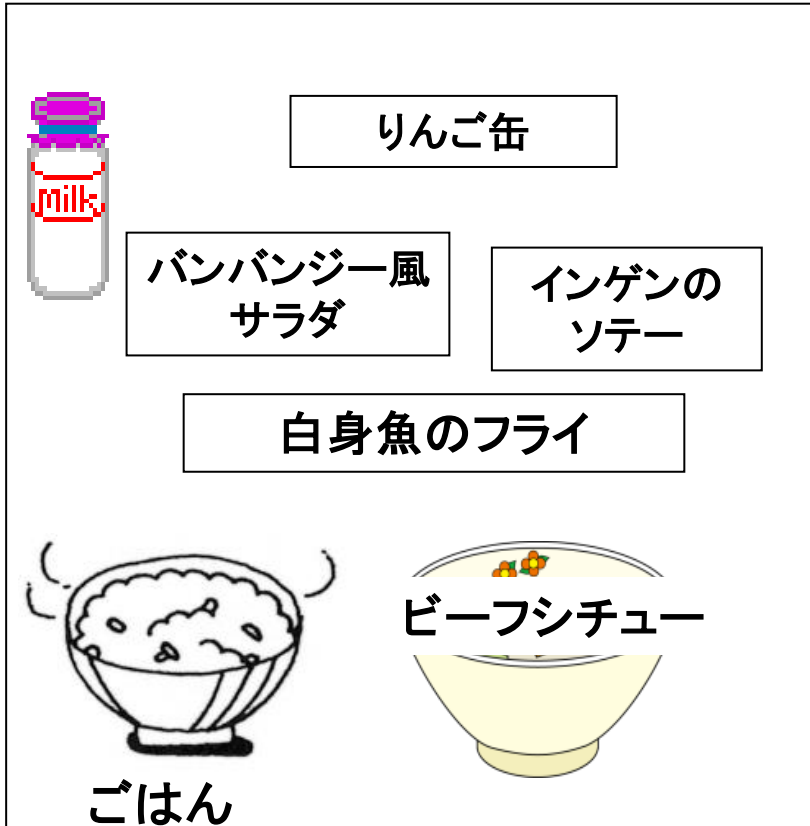


<食育ドリル> ____ の漢字の読みは？

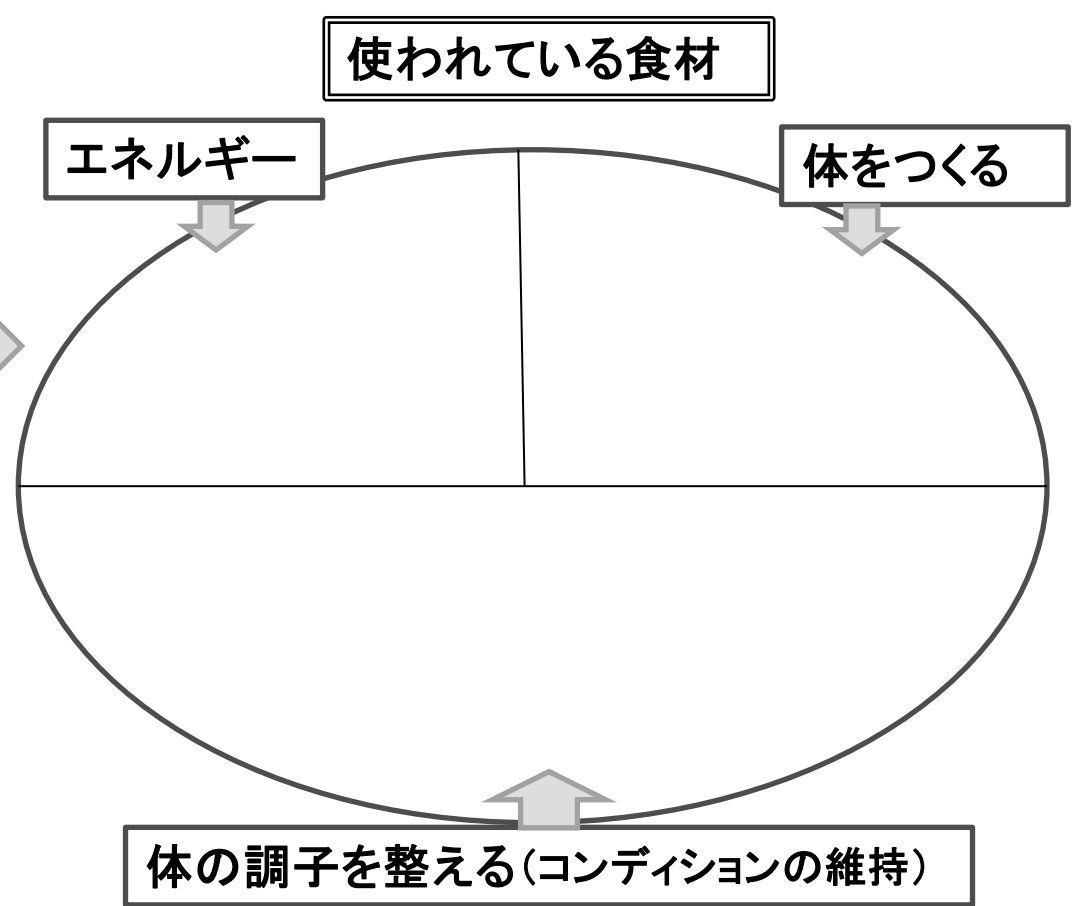
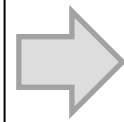
スープが 冷 める。

(ㇿ): ㇿ景

☆9月14日(水)☆



【バンバンジーは中国料理】
棒棒鶏と書きます。
鶏肉を柔らかくするために、棒で叩いたことが、名前の由来です。

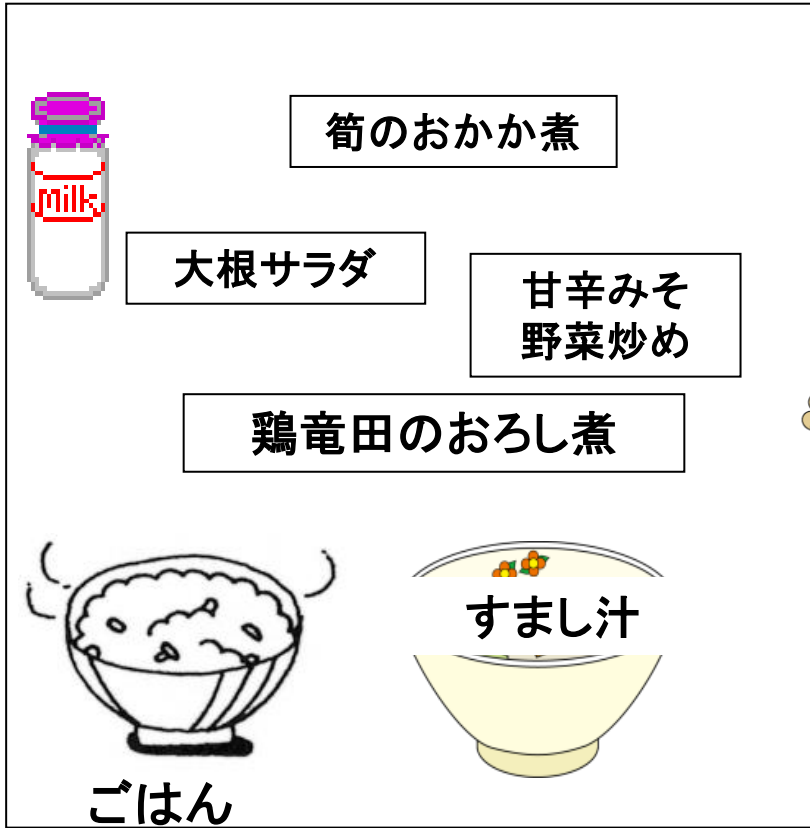


<食育ドリル>

「インゲン」は、僧侶の名前？
はい・いいえ

(出題元) はい：えき

☆9月15日(木)☆



【味噌の栄養】

発酵食品です。
発酵食品は、腸の活動を活発にして、健康を保ちます。

<食育ドリル>

「味噌」の原料は？

大豆

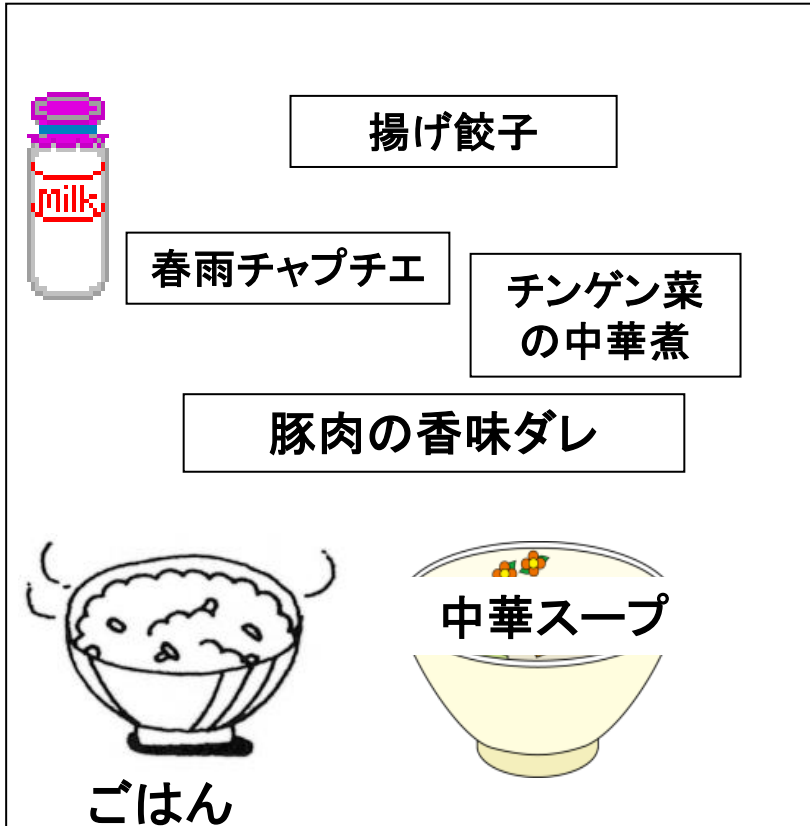
+

？

+

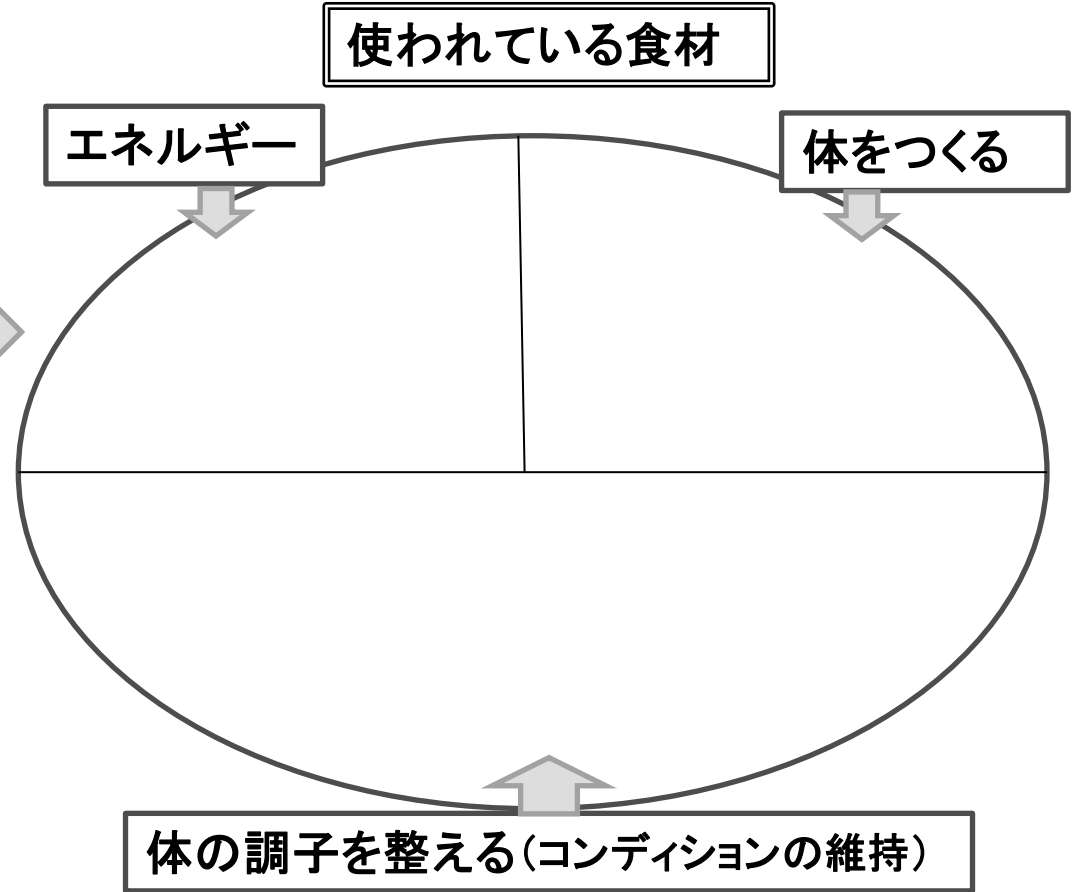
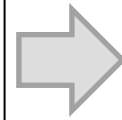
米または麦

☆9月16日(金)☆



【チェプチェ】

春雨を炒めた韓国・朝鮮料理です。

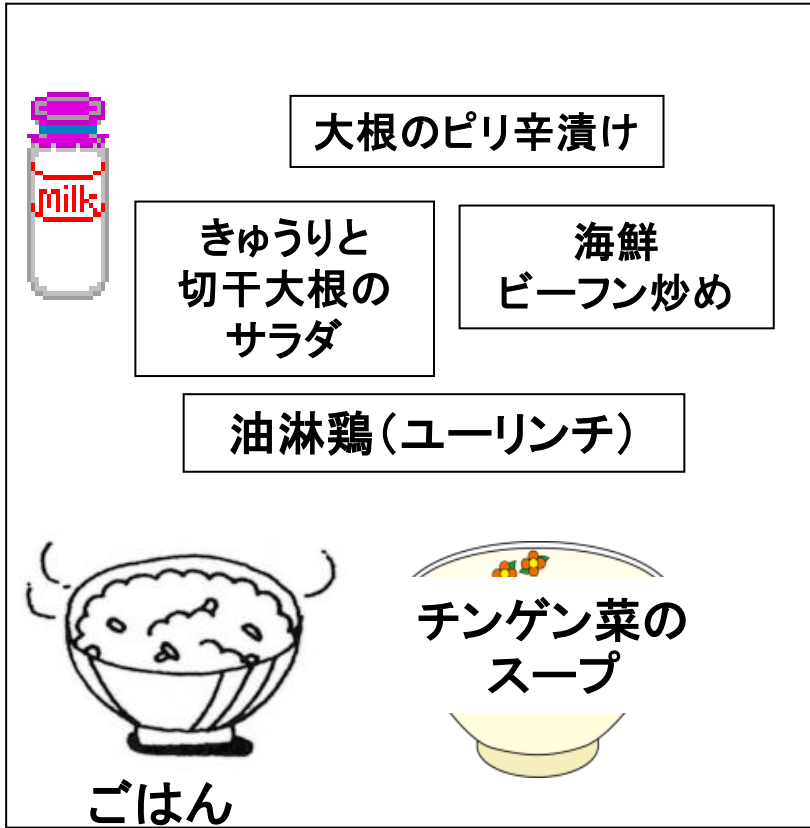


<食育ドリル>

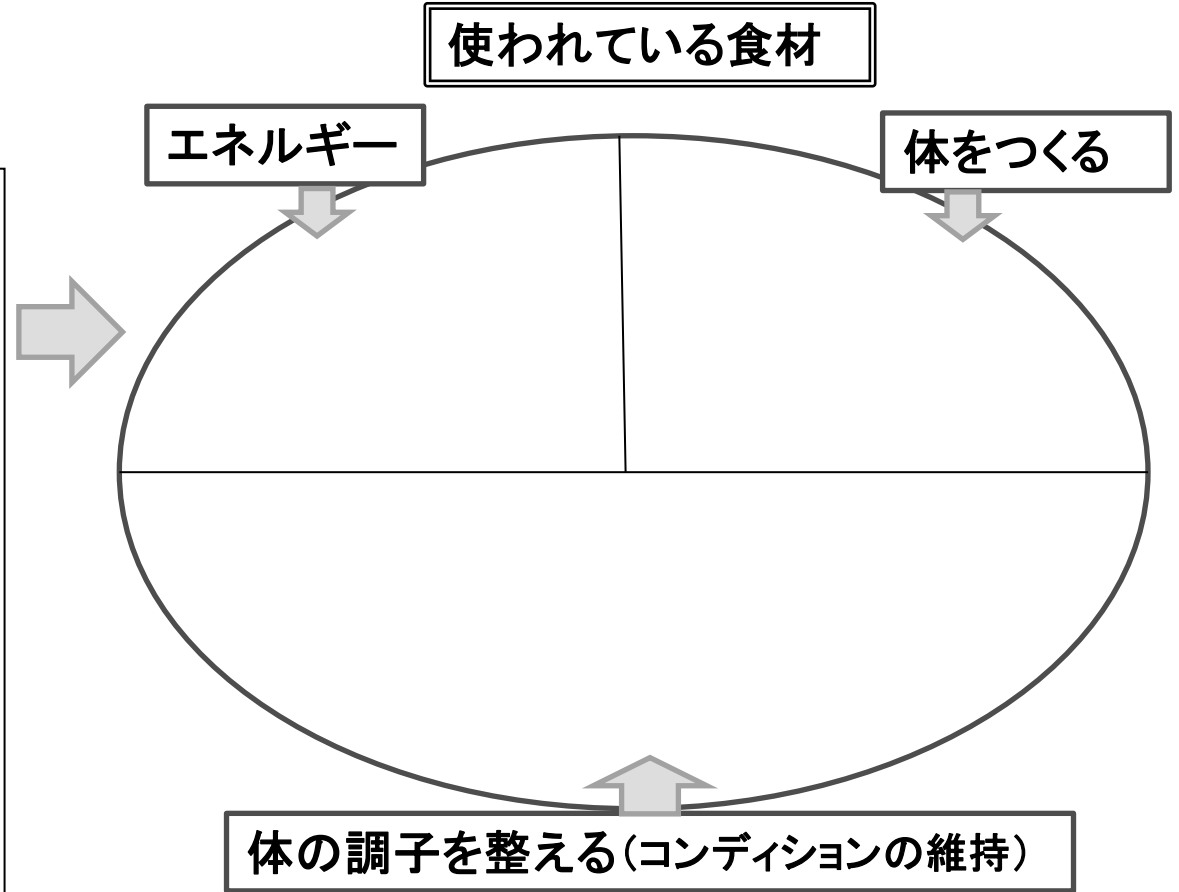
「春雨」の原材料は？

(シマ)キリ(豆)・春雨・チンゲン菜・豚肉

☆9月21日(水)☆



【切り干し大根の働きがすごい！】
切り干し大根には、成長期にたくさん必要な「カルシウム」や「鉄分」が含まれています。



<食育ドリル>

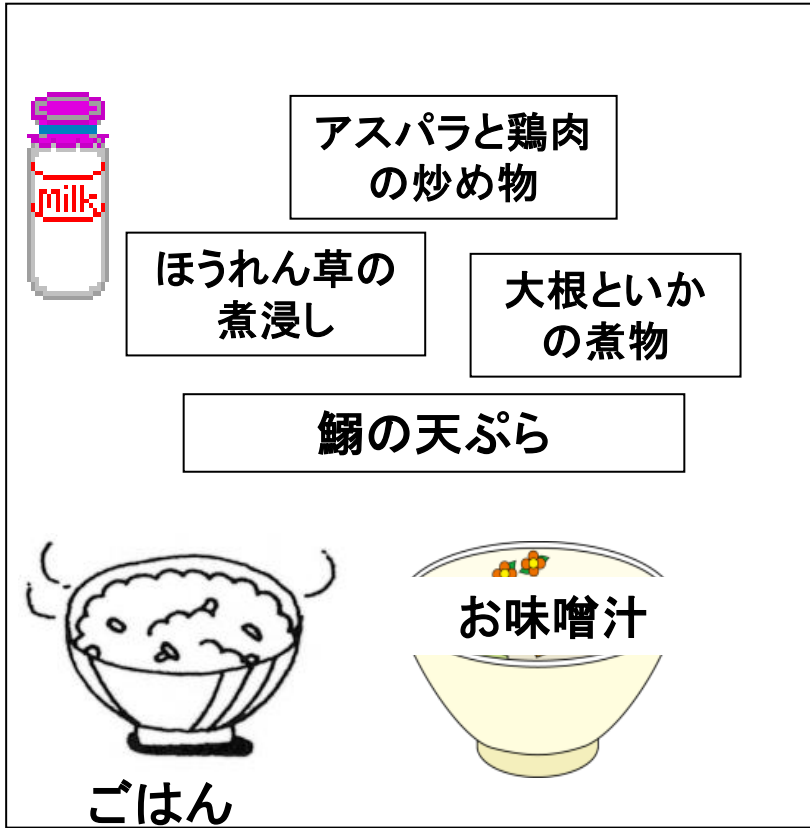
に入る漢字は？

さ とう

--	--

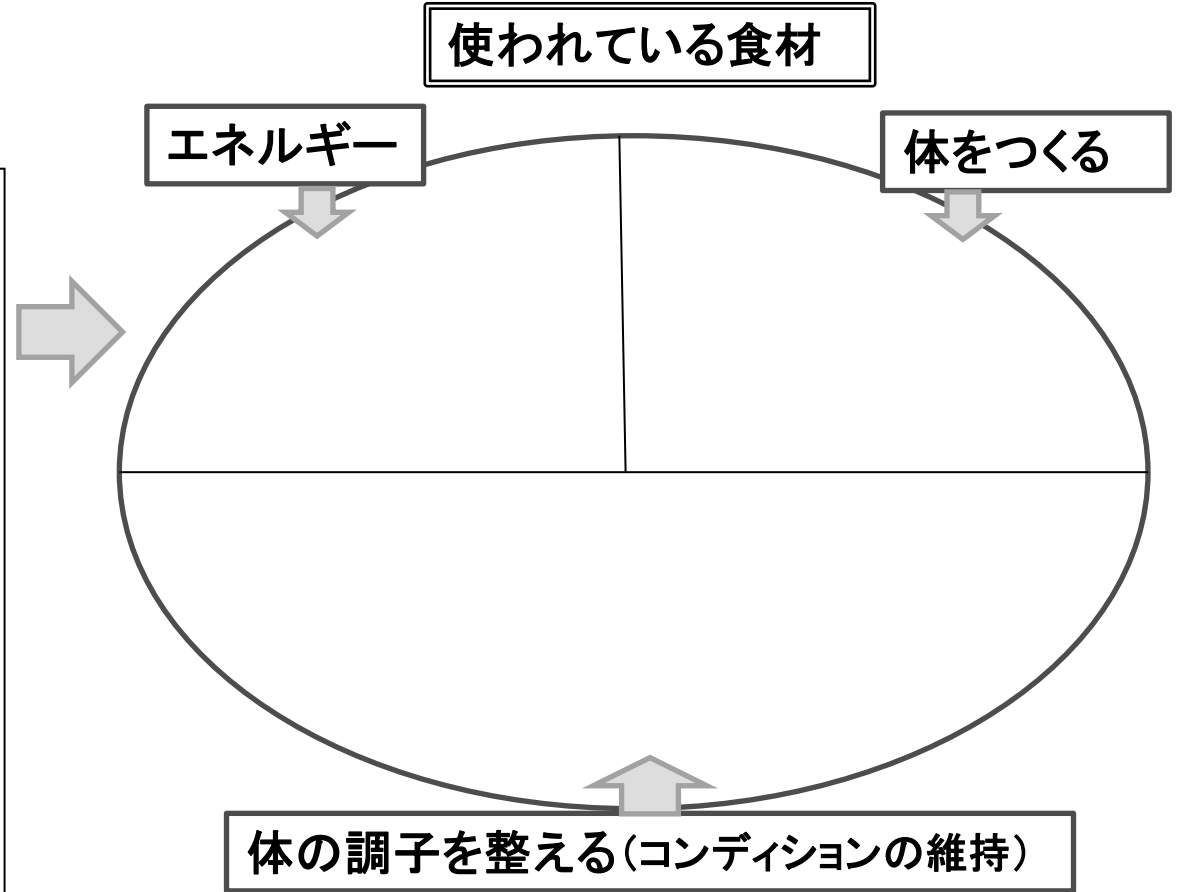
は、調味料です。

☆9月28日(水)☆



【イカとタウリン】

イカのしなやかな弾力は、筋肉の質のおかげ。



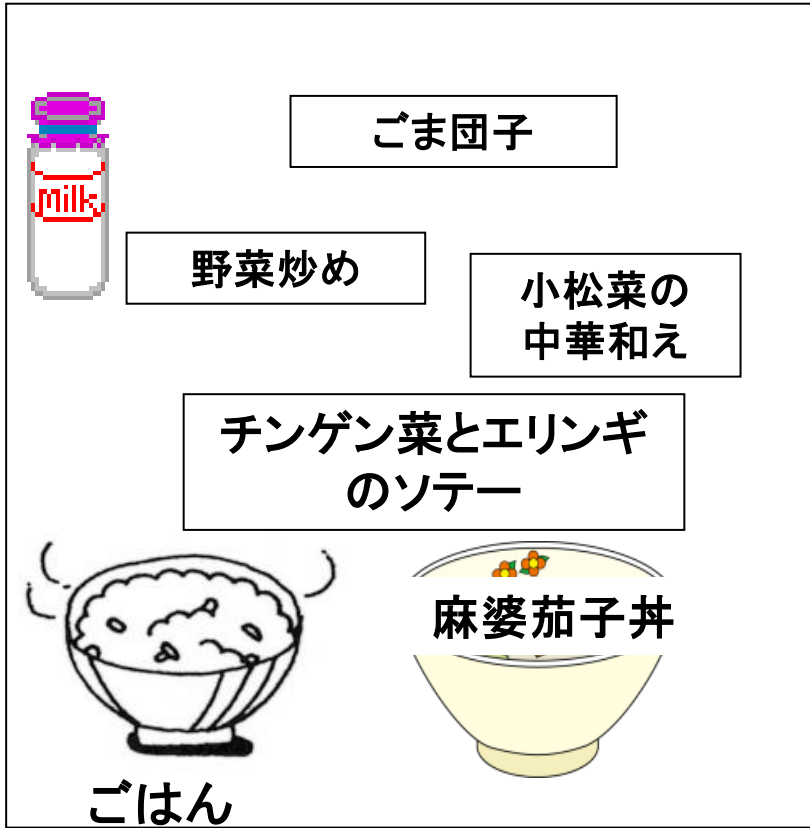
<食育ドリル>

どんな漢字になる？

魚+弱=

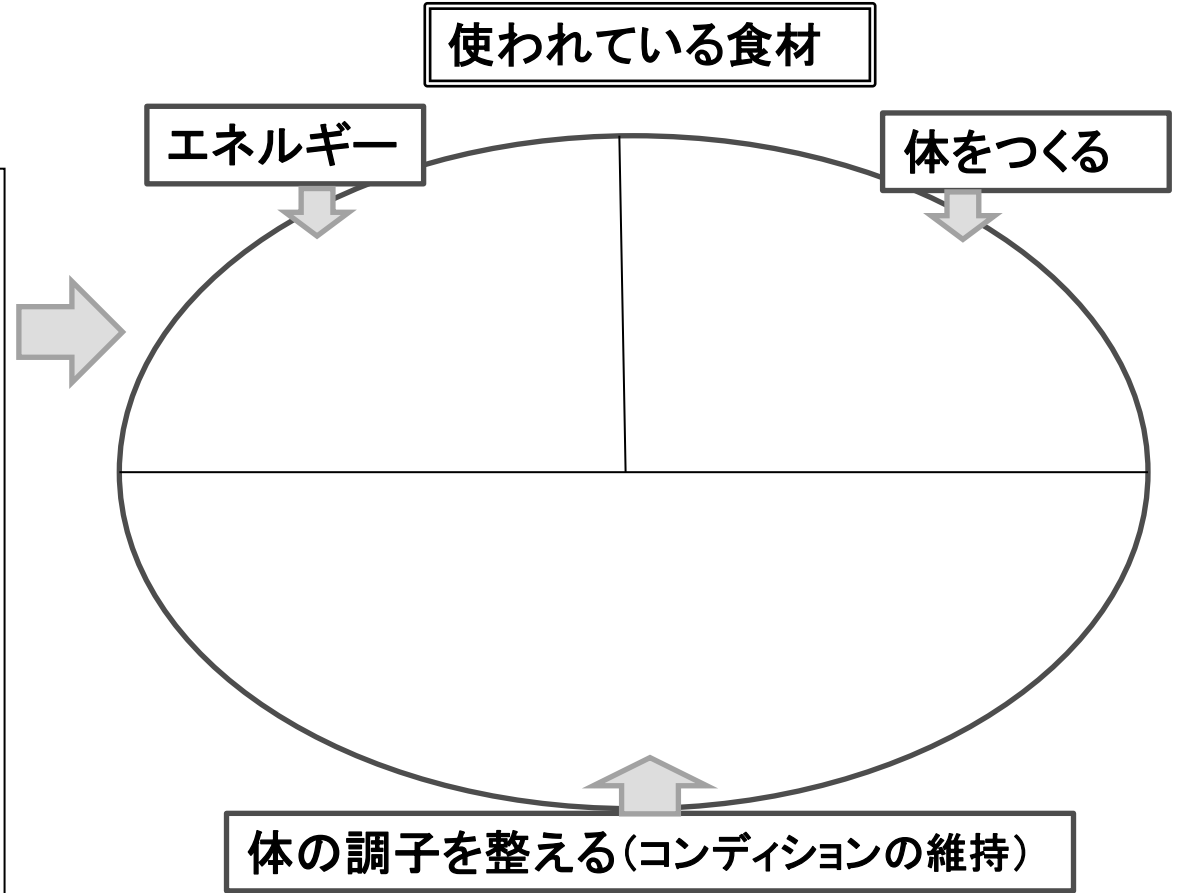
(741)鰯:タウリン

☆9月29日(木)☆



【エリンギの栄養】

成長期に欠かせない「ナイアシン」や、疲労回復の働きがあるカリウムが豊富です。

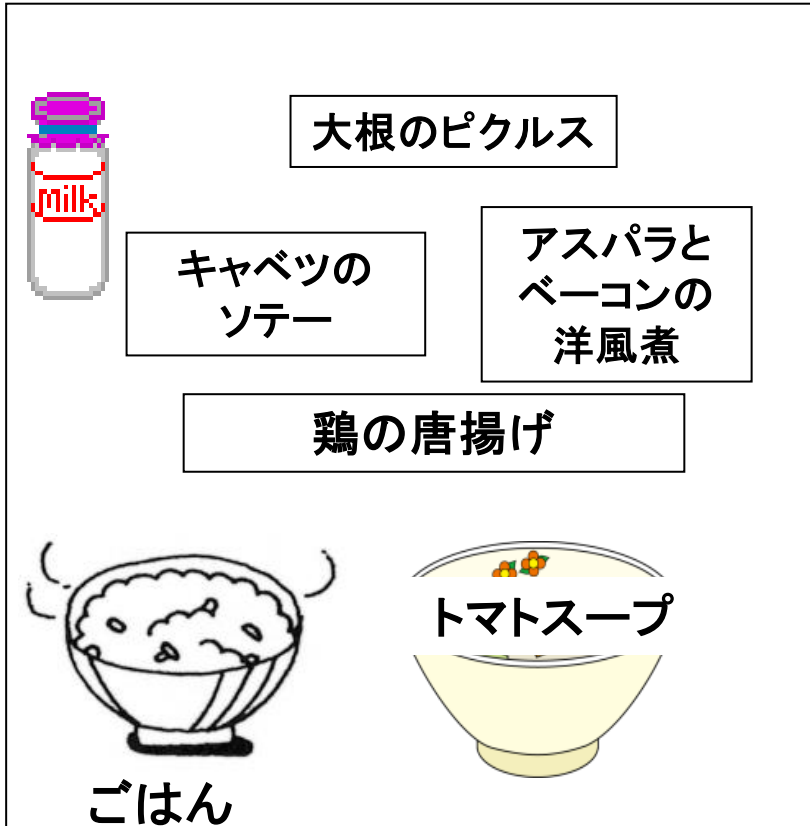


<食育ドリル>

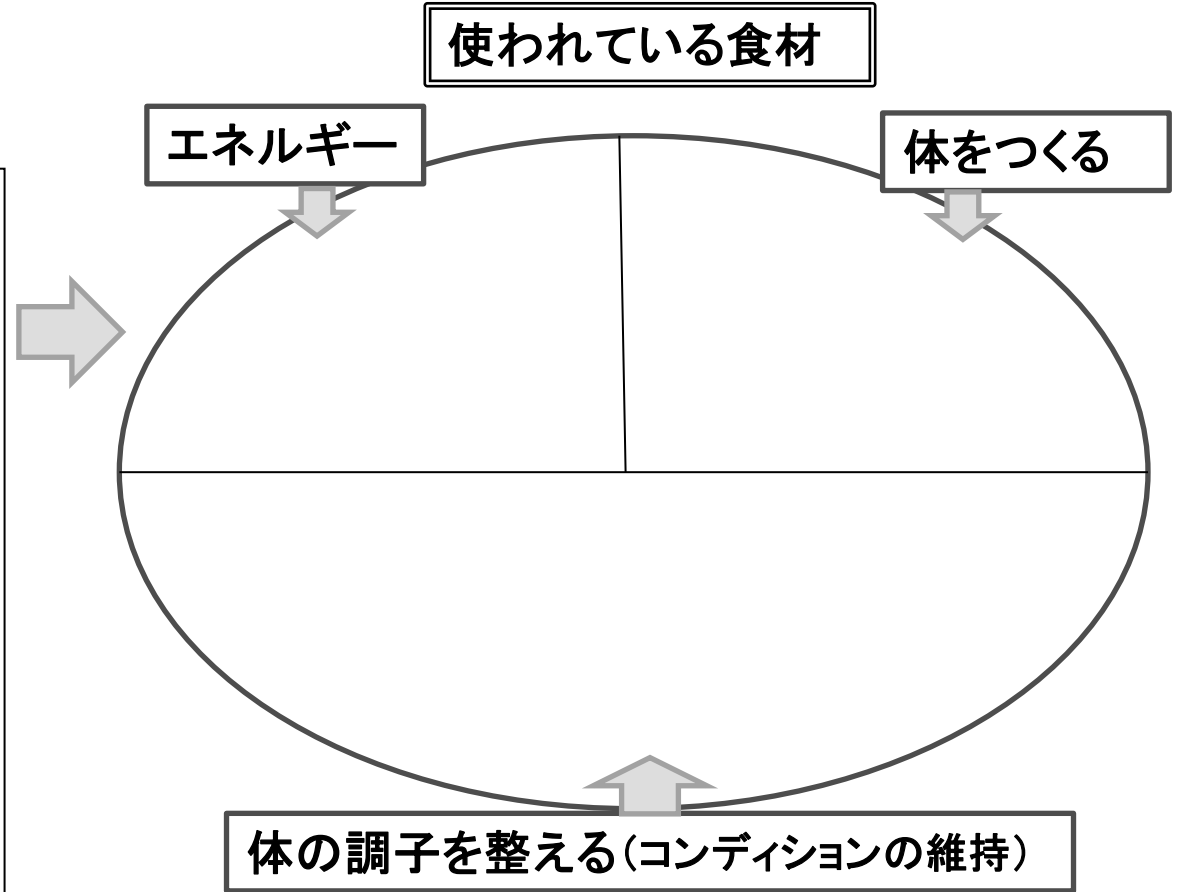
「茄子(なす)」が一番おいしい季節(旬)は？

答え：夏から初秋

☆9月30日(金)☆



【アスパラ】
アスパラギン酸の名前の由来になった野菜です。
疲労回復の働きがあります。



<食育ドリル>

「朝食」を、英語で書くと？

朝食: breakfast