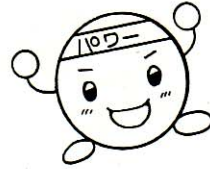


12月たべものカレンダー

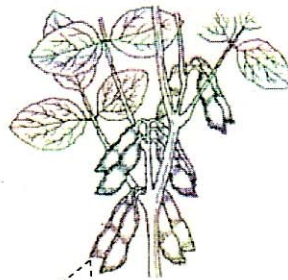
NO. 301
知多学校栄養士会

だいず



☆ ちやにくをつくります。

☆ だいずからいろいろな
たべものがつくられます。



だいずからできるもの



だいずがよくみのる
まえの、みどりいろを
しているものを「えだ
まめ」といいます。

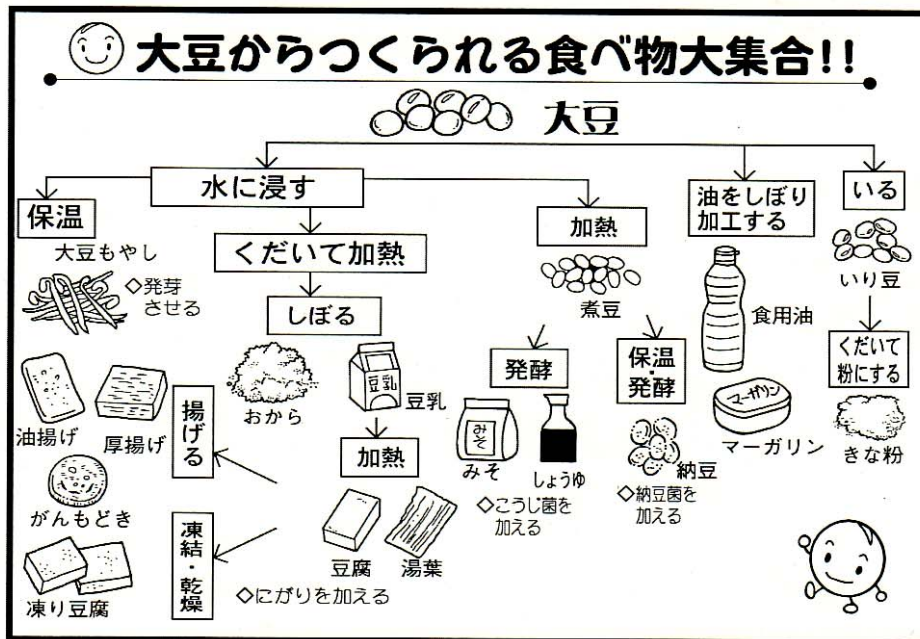
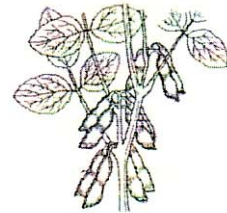
12 月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

低学年用

だいず



☆「畑の肉」とよばれるほどえいようがあり、血や肉をつくりまします。



☆えだ豆は、大豆が実る前のみどり色のうちに収穫したものです。



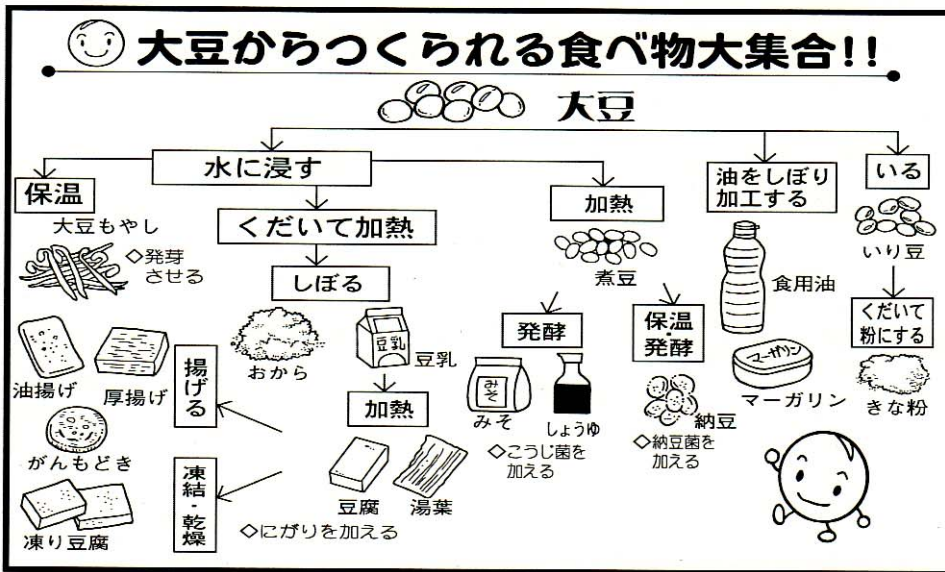
12月



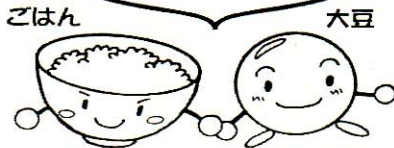
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	21	㉓	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

高学年用

大豆



日本型食生活を支える
ベストカップル



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

12月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	㉓	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

中学校用