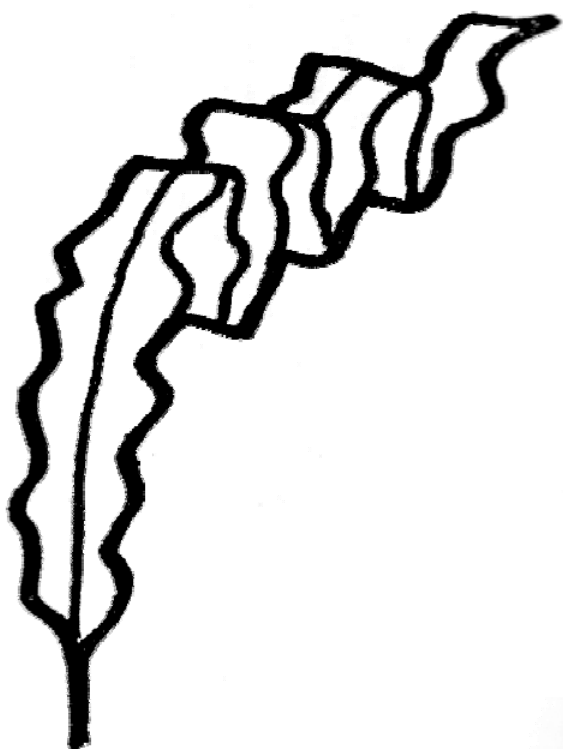


こんぶ



- ☆ ^{かい}海そうのなかまです。
- ☆ ほねやはをじょうぶに
します。
- ☆ おなかのちょうしをと
とのえます。

こんぶをつかったりょうり



かんとくに



ごもくにまめ



つくだに



あえもの

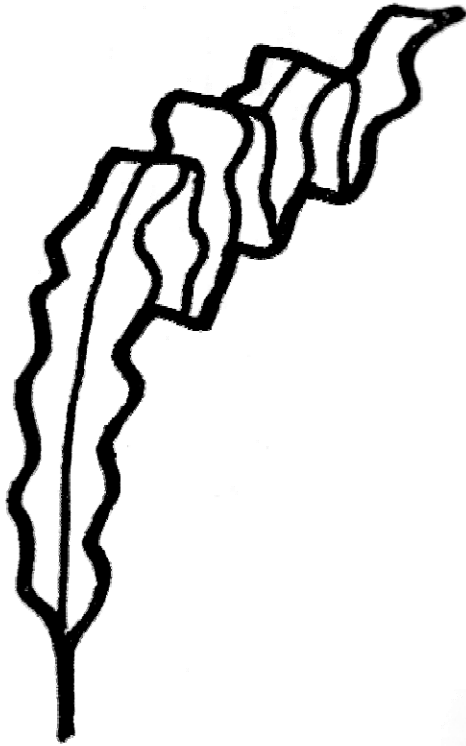
2月



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
⑳	23	24	25	26	27	28

低学年用

こんぶ



☆ 海そうのなかまです。7月ほっかいどうから9月にかけて北海道で多くとれます。

☆ ほね骨やは歯をじょうぶにし、おなかのちょうし調子をととの整えます。

☆ 体の中のよぶん余分なえんぶん塩分を外へはたら出す働きがあります。

こんぶは、日本料理のだしとして使われるほかにもいろいろな料理に使います。



かんどうに
関東煮



ごもくにまめ
五目煮豆



つくだ煮



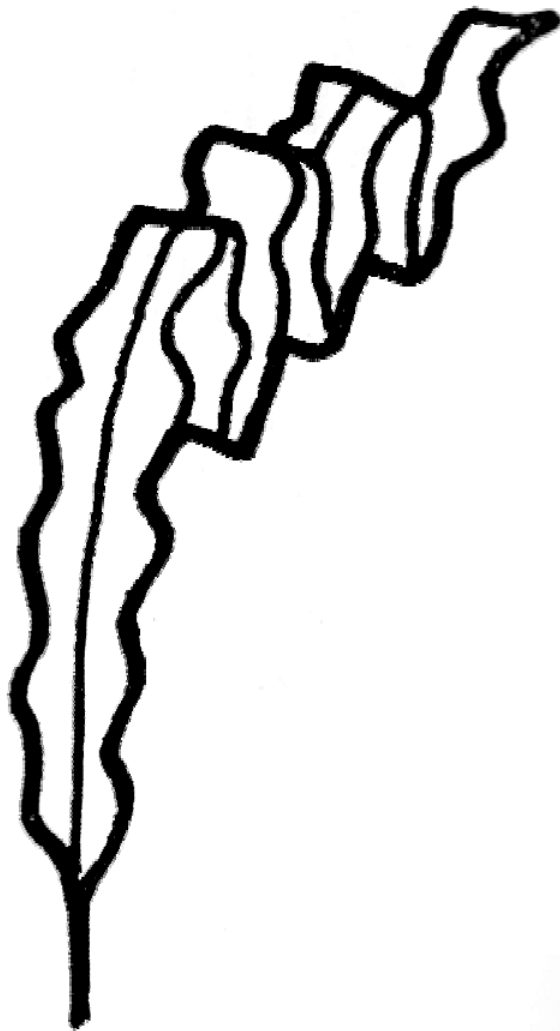
あえもの

2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
⑳	23	24	25	26	27	28

高学年用



こぶ 昆布

- ★ 昆布は、北海道や三陸海岸などの寒流水域で水深 10 m 前後の岩に群生しています。
- ★ カルシウムが多いので、骨や歯を丈夫にします。
- ★ ぬるぬるした成分はアルギン酸という食物せんい的一种です。余分な塩分やコレステロールを体の外へ出す働きがあります。

こんぶは、日本料理のだしとして使われるほかにもいろいろな料理に使います。



關東煮



五目煮豆



つくだ煮



あえもの

2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
⑳	23	24	25	26	27	28

中学校用