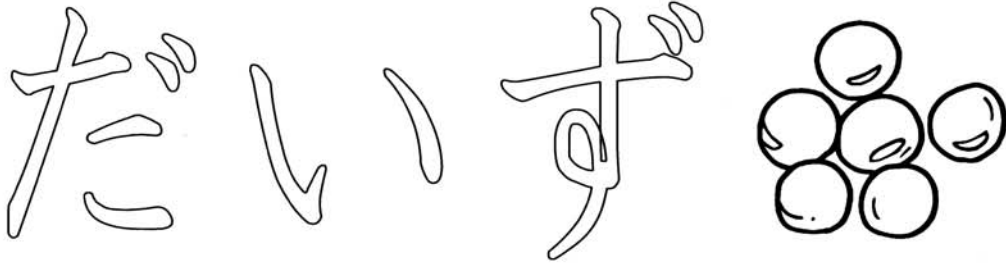


12月たべものカレンダー

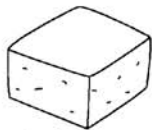
N0. 334
知多学校栄養士会



☆ わたしたちの体からだの血ちや肉にくをつくります。

☆ えいようがいっぱいで、「畑はたけの肉にく」とよばれています。

だいずからつくられるたべもの



とうふ



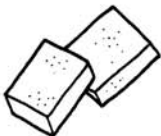
あぶらあげ



なっとう



あぶら



こうやとうふ



とうにゅう



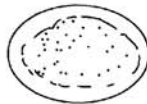
なまあげ



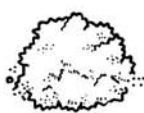
みそ



がんとどき



きなこ



おから



ゆば



しょうゆ

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	⑳	24
㉕	26	27	28	29	30	31

低学年用

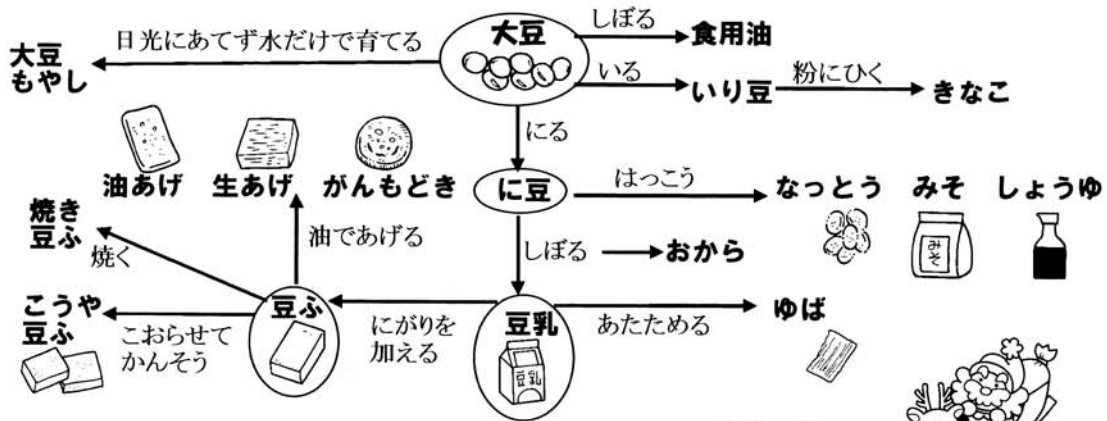
12月たべものカレンダー

N0. 334
知多学校栄養士会



☆ 体の血や肉になるたんぱく質を多く含み「畑の肉」と言われています。

大豆からつくられる食べ物



12月



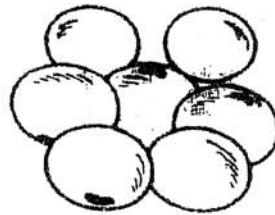
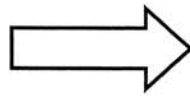
愛知県では「フクユタカ」という品種が多く作られています。

12月に枝ごと収穫して乾燥させます。大豆を出荷するのは2月ごろです。

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	⑳	24
㉕	26	27	28	29	30	31

高学年用

大豆



大豆の未成熟なものを
「枝豆」といいます

☆ 体の血や肉や骨になる「たんぱく質」を多く含み、畑の肉と言われています。

☆ 貧血を予防する「鉄」・腸の中をきれいにする「食物せんい」・骨や歯をつくる「カルシウム」・体の調子を整える「ビタミンB₁」など、中学生に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。



愛知県では「フクユタカ」という品種が多く作られています。

12月に、大豆を枝ごと収穫して乾燥させます。乾燥した大豆を出荷するのは2月頃です。

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	21	22	⑳23	24
㉕	26	27	28	29	30	31

中学校用