

11月たべもののカレンダー

No. 399

米



☆ 米には主に炭水化物が含まれています。

他に、体をつくるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン B1 や B2 も含まれています。

☆ ユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、米を主食に魚・野菜など多様な食材を組み合わせています。栄養バランスがよく、日本人の長寿や健康のもとといわれます。

米への付く長さを表す漢字です。読めるかな？



- | | |
|------|------|
| 1. 米 | 2. 粃 |
| 3. 糲 | 4. 粃 |

- | | |
|------|------|
| 1. 米 | 3. 粃 |
| 2. 糲 | 4. 粃 |

11月

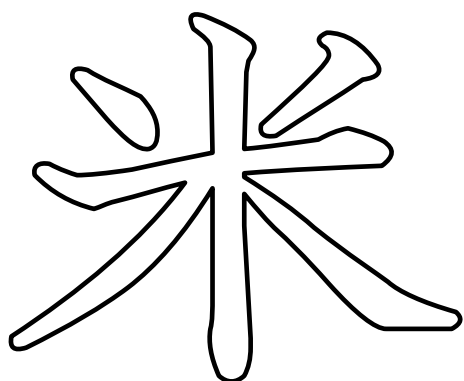


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

中学校用

11月たべもののカレンダー

No. 399

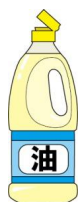


☆ 体を動かすエネルギーの
もとになります。

☆ 米は、ごはんとして食べる「うるち^{まい}米」と、もちや
せきはん^{せきはん}に使われる「もち^{ごめ}米」に分けられます。

☆ 給食に使う米の品種は、「あいちのかおり^{ひんしゅ}」です。

かこうひん 米を使った加工品



米あぶら



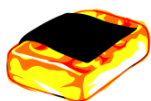
す



みりん



あられ



もち



ビーファン

11月

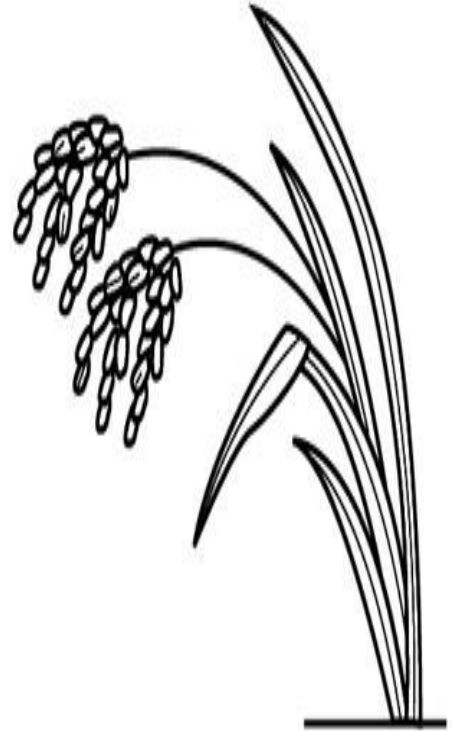
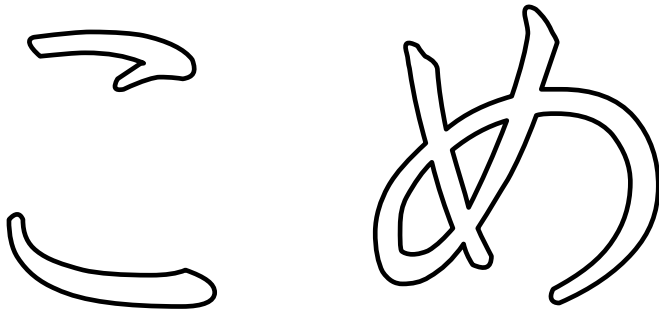


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

高学年用

11月たべもののカレンダー

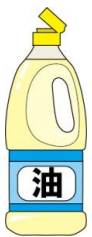
No. 399



☆ べんきょうしたり、うんどうしたりするときのちからのもとになります。

☆ こめからいろいろなたべものができます。

こめからできるもの



こめあぶら



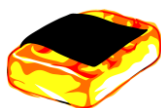
す



みりん



あられ



もち



ビーフン

11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		

低学年用