

しよくいくメモは、^{にっちよく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室にはったりしてね

9 月 26 日 の しよくいくメモ



くりのおはなし



くりの^{しゅるい}種類と^{れきし}歴史

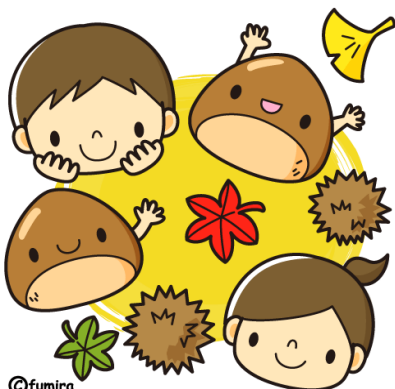
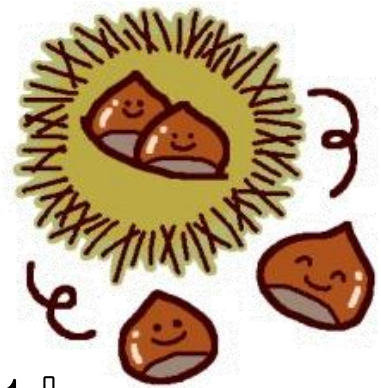
くりは大きく分けると

「^{にほんぐり}日本栗」「^{ちゅうごくぐり}中国栗」「^{せいようぐり}西洋栗」「^{ぐり}アメリカ栗」
の4つの^{しゅるい}種類があります。

日本では古く^{にほん}^{ふる}縄文時代から^{じょうもんじだい}食べられていたよう
です。

くりの^{えいよう}栄養

- ・^{かぜ}風邪の^{よぼう}予防にきく『ビタミンC』
 - ・^{つか}疲れをとってくれる『ビタミンB1』
 - ・^{ろうかぼうし}老化防止に役立つ『ビタミンB2』
 - ・おなかの^{そうじ}掃除をしてくれる『^{しよくもつせんい}食物繊維』
- など1粒にたくさんの^{えいよう}栄養がつまっています！



©fumira

^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食では

くりごはん

を^た食べます！

^{なま}生のくりを^た食べられるのは
この^{じき}時期だけです。

しっかり^た食べましょう！