

☆☆ BEAMしんぶん NO. 8

朝ごはんはんと五大栄養素

朝ごはんを食べて、良いのよばかりですが、朝ごはんを食べてないといことが一つもありません。なので朝ごはんはきちんと食べましょう。(笑)

朝ごはんを食べて、良いのよばかりですが、朝ごはんを食べてないといことが一つもありません。なので朝ごはんはきちんと食べましょう。(笑)

朝ごはんを食べて、良いのよばかりですが、朝ごはんを食べてないといことが一つもありません。なので朝ごはんはきちんと食べましょう。(笑)

朝ごはんを食べて、良いのよばかりですが、朝ごはんを食べてないといことが一つもありません。なので朝ごはんはきちんと食べましょう。(笑)

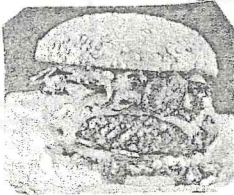
良いのよばかりですが、朝ごはんを食べてないといことが一つもありません。なので朝ごはんはきちんと食べましょう。(笑)

良いのよばかりですが、朝ごはんを食べてないといことが一つもありません。なので朝ごはんはきちんと食べましょう。(笑)

外国の食文化

外国の食べ物

アメリカ
ハンバーガー
肉料理



主にジャンクフードを食べている。

イタリア
ピザ
ナポリタナ



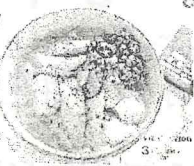
調味料はオリーブオイル、トマトなど。

韓国
キムチ
ナムル

塩辛い味付け。

世界にはいろいろな食文化があり、他の国の料理に似せたものもある。みなさんも世界の料理を食べてみてね。

インド
カレー
ナン
フランス
ポトフ
ブリアンヌ
高級料理
スパイスを使う



ふり返り
ほくたちは、外国の食文化にふれることが出来て、よかったです。外国の味の付け方も、日本にもあります。

日本の和食
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、健康でおいしいです。日本の食文化は、世界に誇れるものです。



五大栄養素表

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、タンパク質、無機質、ビタミンの五つのことです。どれも生きていくためにとても大切な栄養素です。



〈ふり返り〉
五大栄養素には栄養がいっぱいあってわかりました。朝ごはんはと五大栄養素についてくわしくわかってよかったです。五大栄養素を書いてみて、全部わかりました。

おすすめメニュー
焼魚、サラダ、ごはん、果汁、たんぱく質、無機質、ビタミン