

しゅん くだもの

# 旬の果物のおはなし

しゅん 旬 = た 食べ物 が 一番 おいしくて、えいよう 栄養 が たっぷり 入った 時期 の こと



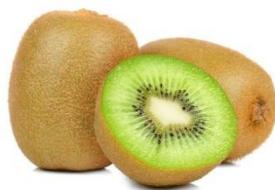
きょうつか 今日使った果物の中で、はる 春 が 旬 の 果物 は どれ だろう？



バナナ



イチゴ



キウイ



オレンジ

## くだもの 果物のいいところ4つ

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える

びょうき よぼう 病気の予防・おなかの掃除



つか 疲れがとれる



ビタミンC

ビタミンB

すぐに食べられる

あさ 朝ごはんやおやつにおすすめ



きせつ 季節ごとに、

いろいろ あじ たの 色々な味が楽しめる



いち 1日にどのくらい食べればいいの？

どれか1つで、  
いち てきりょう 1日の適量 (80キロカロリー)

バナナ	イチゴ	ミカン	キウイ	リンゴ	ブドウ	カキ	メロン
ほん 1本	こ 6個	こ 2個	こ 2個	はんぶん 半分	ぶさ 1/2房	こ 1個	きり 1/8切れ

きょう 今日 フルーツサンドで、やく にちぶん くだもの 約1日分の果物がとれるね！

