

まいにち やさいをたべよう!

これがやさいパワーだ!!

からだ げんき
体を元気にしたり、
びょうき 病気をふせくビタミンや
ミネラルがいっぱいだ!

腸をそうじして、
いいウンチを
だすよ!

食物せんいが
いっぱい!

いいウンチが
できれば、体に
悪いものも、
たまらないよ。

健康でサラサラの
血にするよ!

鉄分は体に必要な栄養や酸素
を運んでくれるよ!

ほね 骨や歯もじょうぶにし、
しんこう 集中力もアップする

あさごはん・ひるごはん・
ばんごはんで、
やさいをたべよう!

朝 パン、めいご、牛乳、サラダ

昼 ごはん、とりの唐揚げ、けんちん汁、おひたし

おやつ みかん

夜 ごはん、さかなの塩焼き、魚卵・卵の物

みんなは、
毎日野菜をたべてるかな?
野菜はみんなを
元気にしてくれるよ!!

しゅん やさい た 旬の野菜を食べよう!

れんこん

ほうれんそう ほうき

キャベツ

アスパラガス

さやえんどう

こまつな

じゃがいも

ふゆはる
あきなつ

たまねぎ

たけのこ

たまねぎ

プロッコリー

にんじん

だいこん

トマト

えだまめ

カリフラワー

きのこ

なす

レタス

ピーマン

オクラ

かぼちゃ

さつまいも

キュウリ

とうもろこし

しぜん
自然のめぐみがいっぱい!
おいしさも栄養もたっぷり!
値段も安いよ!

なに やさい 何の野菜かわかるかな?

ピーマン にんじん かぼちゃ ほうれんそう ぶろっこリー

しるえっとくいす
シルエットクイズ

なに やさい
何の野菜かわかるかな?
せん
線ですらないでみよう!