

読み札文と解説

<p>あ ありがとう 感謝を込めて いただきます</p>	<p>か かぼちゃは かわはかたくて</p> 	<p>さ さまざまな やさいをたべて げんきです</p>	<p>た 食べ物は 命の源 大切に</p>	<p>な 夏野菜 いっぱい食べよう 野菜の日</p> 	<p>は 歯みがきは 食べたお口の 大掃除</p>	<p>ま まいにちの ごはんはえいよう まんてんだ</p>	<p>や 野菜はね 体の調子 整える</p> 	<p>ら ランニング 水分補給を 忘れずに</p> 	<p>走ると人は汗をかき体から水分が失われます。体が水分不足にならないように、ランニング時の水分補給は必ず行いましょう。</p>
<p>い いただきます ごちそうさま かんしゃする</p> 	<p>き 牛乳を 毎日飲んで 骨元氣</p> 	<p>し 食卓を 困んで楽しく 食べましょう</p>	<p>ち ちょうしよくが きみのあたまの エネルギー</p>	<p>に 肉料理 野菜も一緒に 食べましょう</p> 	<p>ひ 平岡は 梅の香りに</p> 	<p>み みどりが あふれる しらはた山</p> 	<p>ゆ ゆっくりと 味わう食事で 会話もはずむ</p>	<p>り 理屈より 実践第一 野菜生活</p>	<p>野菜は体によいとわかっていても日々、自分でとらないとその良さは実感できません。</p>
<p>う 嬉しいな みんなで食べる お弁当</p> 	<p>く クリーム煮 アスパラガスは 今が旬</p> 	<p>す すききらい なんでもたべて すくすくと</p>	<p>つ 作り手の 優しさを感じる 清田の野菜</p>	<p>ぬ ぬかみそを 混ぜる母の手 懐かしい</p>	<p>ふ ふきのとう 春がそこまで きているよ</p>	<p>む 無駄のない 食材利用で エコ生活</p> 	<p>よ よく噛んで 腹八分目 メタボ予防</p>	<p>る ルルルル きよっち笑顔で 歌ってる</p> 	<p>清田区の公式マスコット「きよっち」は、清田区が誕生した平成九年十一月四日に生まれた森の妖精です。</p>
<p>え 笑顔だね しっかりご飯を 食べるから</p>	<p>け けんこうに さいてきなのは バランスだ</p>	<p>せ 世界遺産の日本食 しつかり持とう 箸使い</p>	<p>て でんとうを まもっていいこう わのしよくじ</p>	<p>ね 寝る前の 甘味の誘惑 負けないで</p> 	<p>へ ヘルシーな 食事で毎日 健康づくり</p>	<p>め 名人は 下ごしらえで 味決める</p> 	<p>れ レンジでチン 上手に使って 時間短縮</p> 	<p>わ わき水の めぐみをうけて おいしいよ</p>	<p>電子レンジを使って、材料の下ごしらえや調理、温めを行うことで、調理にかかる時間が短かくすることができます。</p>
<p>お おいしいな 清田区育ち ポーラスター</p> 	<p>こ ことしもね たくさん食べよ じゃがいもを</p>	<p>そ そばうどん 麺にびったり 清田の野菜</p> 	<p>と とまとはね あかくてまるい おいしいな</p> 	<p>の のこさない ほっかいどうの たべものを</p>	<p>ほ ポーラちゃん 清田の食育 アイドルです</p> 	<p>も もりだくさん いっぱい食べよう 道産やさい</p>	<p>ろ 路肩から 泳ぐ鯉見る 厚別川</p> 	<p>わ わき水の めぐみをうけて おいしいよ</p>	<p>清田は水資源が豊富で白旗山方面から地下を流れる天然水は軟水で飲みやすくとてもおいしい水です。</p>