

(3) きゅうしょく おいしいね

① えいようまんてん

きゅうしょくには、いつもたくさんの食べものが入っているよ。

ねつやちからになる食べもの



ちやくやくやほねになる食べもの



からだのちょうしをととのえる食べもの



どの食べものも、えいようたっぷり!
のこさずぜんぶ食べて、元気なからだをつくろう!

✎ きゅうしょくにどんな食べものが入っているか下^{した}に書^かいてみよう!

きょう 今日^{きょう}のきゅうしょくは? [がつ 日にち]

.....

.....

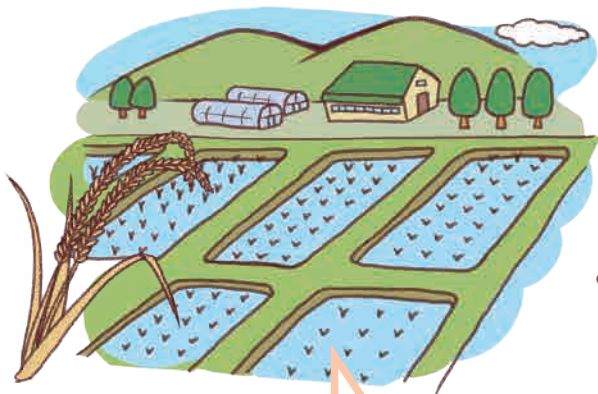
.....

.....

② きゅうしょくはどこから？

みんなが食べているものは、いったいどこから来るのかな？

た 田んぼ



はたけ



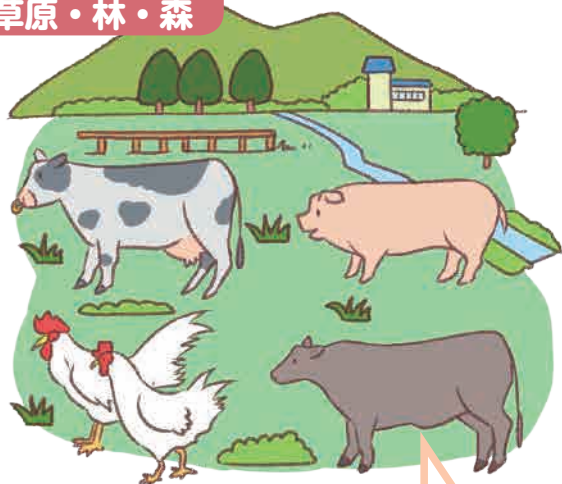
た 田んぼでつくられたものから
できる食べもの



はたけでつくられたものから
できる食べもの



そうげん はやし もり
草原・林・森



かわ うみ
川・海



しぜんの中なかでそだった生きものいたちから
できる食べもの



かわや海うみでとれたものから
できる食べもの



③ みんなでやさいをそだててみよう!

さっぽろでは、たくさんのやさいが作られてきゅうしょくのざいりょうになっているんだよ。
みんなでやさいをそだててみよう!

なにをそだてようかな?



おうちの^{ひと}人にそだてかたをきくといいね。
つぎのページに、やさいのそだてかたがのっているよ!
さあ、たのしくやさいをそだててみよう!

どんなやさいを
そだてようかな?

✎ どんなやさいをそだてたのかな?

そだてたやさい

[_____]

うえた^ひ日

[^{がつ}月 ^{にち}日]

はじめてしゅうかくした^ひ日

[^{がつ}月 ^{にち}日]

✎ とれたやさいの^え絵をかいてみよう!

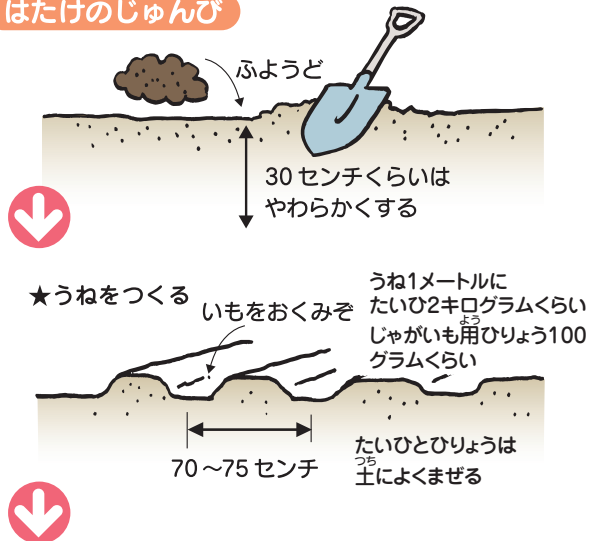
A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for drawing the vegetables mentioned in the text. The box is currently blank.

4 やさいのそだてかた

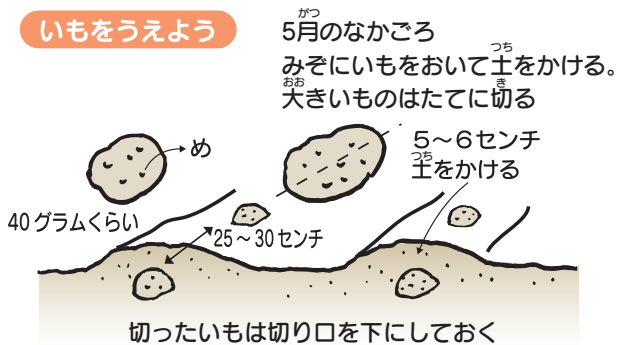
たいせつ
大切にそだてると、おいしいやさいがそだつよ。きょうざいえんでそだててみよう！

じゃがいも

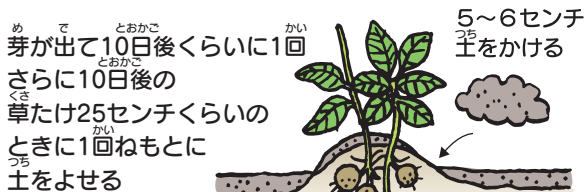
はたけのじゅんぴ



いもをうえよう

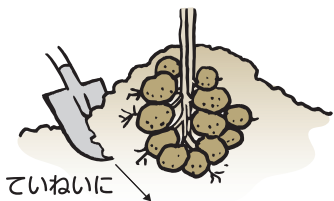


つちよせとひりょうやり



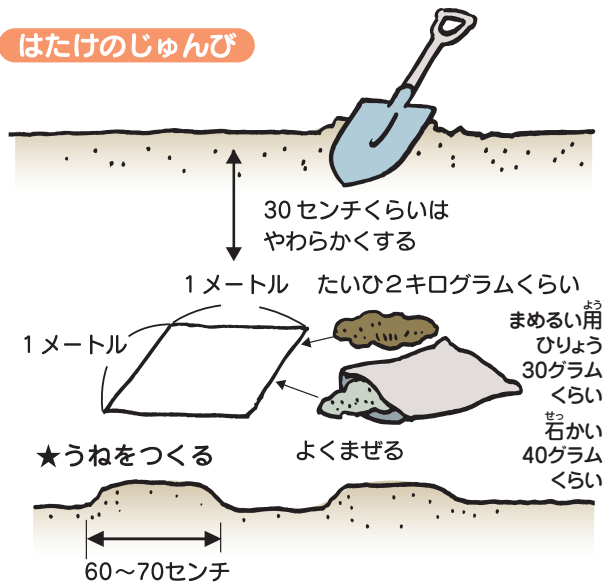
しゅうかく

くきはが
かれたら



えだまめ

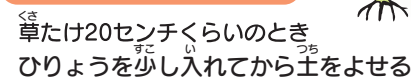
はたけのじゅんぴ



たねをまこう



つちよせとひりょうやり



しゅうかく

さやおさえてまめが
とびだすようになったら



※しゅうかく後は10度ぐらいの涼しい場所で保存し、芽が出るのを防ぎましょう。
※芽や緑色の部分は、とりのぞいてからたべましょう。