

解説

読札

絵札

「冬至に食べると風邪をひかない」と言われているくらい、南瓜にはビタミンAがたっぷりです。

か
かぼちゃは
かわはかたくて
みはあまい



牛乳はカルシウムを多く含み、骨や歯を丈夫にします。毎日コップ一杯程度とるよう心がけましょう。

き
牛乳を
毎日飲んで
骨元氣



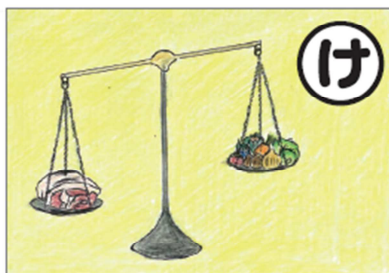
北海道の特産品でもある「アスパラガス」。初夏の食材として、いろいろな料理に大活躍です。

く
クリーム煮
アスパラガスは
今が旬



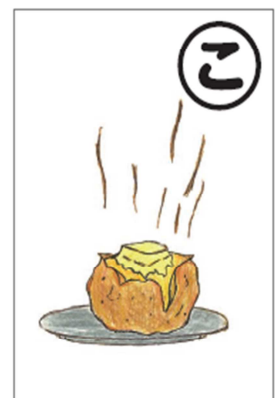
主食3：主菜1：副菜2が栄養バランスのとれた良い食べ方とされています。

け
けんこうに
さいてきなのは
バランスだ



北海道では、主食がわりに食べることもあるほど、馴染みの食材です。加熱しても壊れにくいビタミンCが持ち味。

こ
ことしもね
たくさん食べよ
じゃがいもを



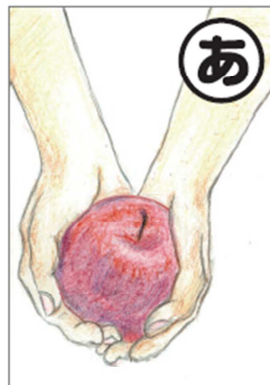
解説

読札

絵札

食べ物や作ってくれた人に、感謝の気持ちを込めていただきます。

あ
ありがとう
感謝を込めて
いただきます



食事のあいさつは、心をこめて言いましょう。



い
いただきます
ごちそうさま
かんしやする



時にはピクニック気分でお弁当はいかがでしょう。苦手なものでも食べられそうですよね。



う
嬉しいな
みんなで食べる
お弁当



食事がおいしいときは、自然に笑顔になります。楽しく食べるのがとても大切です。

え
笑顔だね
しっかりご飯を
食べるから



清田区特産のほうれん草「ポラスター」は、甘みが強く、食べやすいのが特徴です。



お
おいしいな
清田区育ち
ポラスター

