

## 解説

## 読札

## 絵札

## 解説

## 読札

## 絵札

野菜は体の調子を整え、病気になりにくくするビタミン、ミネラルや、腸の働きをよくする食物繊維を多く含んでいます。



や 野菜はね  
体の調子  
整える



日々の食事を3食しっかり食べる事、色々な食品を組み合わせて食べる事は健康な体づくりの基本です。

ま まいにちの  
ごはんはえいよう  
まんてんだ



食事は、心の栄養である楽しむ要素も大事です。家族やお友達などと食事を楽しみましょう。

ゆ ゆっくりと  
味わう食事で  
会話もはずむ



区の三大シンボルの一つである白旗山は、清田の自然が見せる四季折々の表情で、訪れる人たちはの目を楽しませています。

み みどりが  
あふれる  
しらはた山



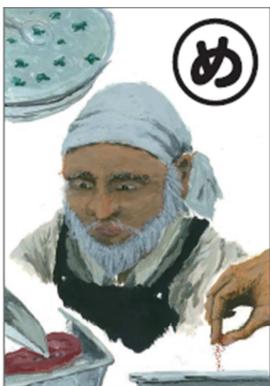
上手な保存や調理の方法で生みを減らすなど「エコクッキン」の習慣をつけましょう。

む 無駄のない  
食材利用で  
エコ生活



下ごしらえは調理の前に材料に手を加えておくことを指します。丁寧に下ごしらえをすると味も見た目も良く仕上がりります。

め 名人は  
下ごしらえで  
味決める



ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感が感じられるので、肥満予防につながります。

よ よく噛んで  
腹八分目  
メタボ予防



地元の野菜は運ばれてくる時間が短く新鮮です。地産地消や工場にもつながります。

も もりだくさん  
いっぱい食べよう  
道産やさい

