

解説

野菜は体の調子を整え、病気になる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。



読札

や 野菜はね
体の調子
整える

絵札



解説

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。

読札

ま まいにちの
ごはんはえいよう
まんでんだ

絵札



み みどりが
あふれる
しらはた山



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、訪れる人たちの目を楽しませています。

む 無駄のない
食材利用で
エコ生活



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

め 名人は
下ごしらえで
味決める



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ます。

も もりたくさん
いっぱい食べよう
道産やさい



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

ゆ ゆっくりと
味わう食事で
会話ははずむ



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

よ よく噛んで
腹八分目
メタボ予防



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。