

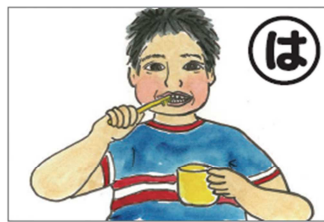
解説

読札

絵札

自分の歯でおいしく食事をして、健康な生活をおくるためには、日々の歯みがきが欠かせません。

は 歯みがきは
食べたお口の
大掃除



平岡公園の梅林は区の三大シンボルの一つ。色鮮やかな花の美しさと香りを毎年五月頃楽しむことができます。

ひ 平岡は
梅の香りに
包まれし



雪の中でも芽吹くといわれるくらゐ、春に一番早く食べることが出来る山菜で、特有の香りとほろ苦味が特徴です。

ふ ふきのとう
春がそこまで
きているよ



毎日の食事は健康づくりに欠かせません。健康な体のために適正な体重を維持しましょう。

へ ヘルシーな
食事で毎日
健康づくり



清田区の小・中学校の栄養教諭・学校栄養職員がもつと「ポールスター」を知ってもらおうと作成したキャラクターです。

ほ ポーラちゃん
清田の食育
アイドルです



解説

読札

絵札

札幌市では毎月一日は野菜の日、八月は野菜摂取強化月間として定めています。野菜の目標量は一日三五〇g(成人)です。



な 夏野菜
いっぱい食べよう
野菜の日



肉ばかり食べてしまうことのないうよう、野菜も食べるように心がけましょう。

に 肉料理
野菜も一緒に
食べましょう



おいしいぬか漬けを作るためにはぬか床を毎日手でかき混ぜます。その様子は思ひ出の味のひとつとして心に残ります。

ぬ ぬかみそを
混ぜる母の手
懐かしい



寝る前に食べるとその分が体に溜め込まれ、太りやすくなるといわれています。



ね 寝る前の
甘味の誘惑
負けないで



食べ残しのない量を心がけるとが大切です。また、北海道の食材を使って北海道型食生活を実践しましょう。

の のこさない
ほっかいどうの
たべものを

