

解説

読札

絵札

私たちの体は、食べ物でつくられていきます。命をつなぐ食べ物、大切にしましょう。

た 食べ物
命の源
大切に



朝ごはんは、脳へのエネルギーです。一日のスタートは朝食から！



ち ちょうしよくが
きみのあたまの
エネルギー



清田区の農家では、ひとつひとつの野菜を大切に育てています。無駄なくおいしくいただきます。

つ 作り手の
優しさを感じる
清田の野菜



「和食」は世界無形文化遺産に登録されています。日本の食文化や、地域・家庭に伝わる食事を大切にしましょう。

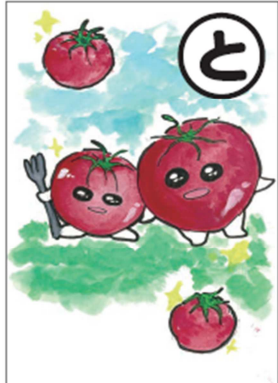
て でんとうを
まもっていこう
わのしよくじ



真っ赤なトマトの色の秘密は、美肌に効果的なリコピン。うま味の素になるグルタミン酸も豊富な野菜です。



と とまとはね
あかくてまるい
おいしいな



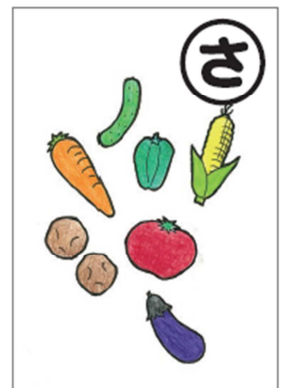
解説

読札

絵札

旬の野菜を食べることで、一年を通じて様々な野菜をとることができます。毎日の野菜で元気にすごしましょう。

さ さまざまな
やさいをたべて
げんきです



楽しく食べることは、何よりも食事を美味しくしてくれます。そして、心にも栄養を与えてくれるのです。

し 食卓を
囲んで楽しく
食べましょう



好きなものしか食べないと病気になりやすい体になります。パランスの良い食事は健康の基本です。

す すききらい
なんでもたべて
すくすくと



日本食は健康食として世界中が注目しています。美しい箸使いでいただきたいものです。

せ 世界遺産の日本食
しつかり持とう
箸使い



麺を食べるとき、野菜をトッピングしましょう。栄養バランスがとれ、良くなります。

そ そばうどん
麺にぴったり
清田の野菜

