

た

食べ物たものは
命いのちの源みなもと
大切にたいせつ

す

すききらい
なんでもたべて
すくすくと

こ

ことしもね
たくさん食たべよ
じゃがいもを

き

牛乳ぎゅうにゅうを
毎日まいにち飲んで
骨元ほねげん気

え

笑顔えがおだね
しっかりご飯はんを
食たべるから

あ

ありがとう
感謝かんしゃを込めて
いただきます

ち

ちょうしよくが
きみのあたまの
エネルギー

せ

世界遺産せかいいさんの日本食にほんしょく
しっかり持もとう
箸はし使い

さ

さまざまな
やさいをたべて
げんきだす

く

クリーム煮に
アスパラガスは
今いまが旬しゅん

お

おいしいな
清田きよた区育くそだち
ポーラスター

い

いただきます
ごちそうさまで
かんしゃする

つ

作り手つくての
優やさしさ感じる
清田きよたの野菜やさい

そ

そばうどん
麺めんにぴったり
清田きよたの野菜やさい

し

食卓しょくたくを
囲かこんで楽たのしく
食たべましょう

け

けんこうに
さいてきなものは
バランスだ

か

かぼちゃは
かわはかたくて
みはあまい

う

嬉しいな
みんなで食たべる
お弁当べんとう

め 名人は

下ごしらえで
味決める

ま まいにちの

ごはんはえいよう
まんてんだ

ふ ふきのとう

春がそこまで
きているよ

の のこさない

ほっかいどうの
たべものを

に 肉料理

野菜も一緒に
食べましょう

て でんとうを

まもっていろいろ
わのしょくじ

も もりだくさん

いっぱい食べよう
道産やさい

み みどりが

あふれる
しらはた山

へ ヘルシーな

食事で毎日
健康づくり

は 歯みがきは

食べたお口の
大掃除

ぬ ぬかみそを

混ぜる母の手
懐かしい

と とまとはね

あかくてまるい
おいしいな

や 野菜はね

体の調子
整える

む 無駄のない

食材利用で
エコ生活

ほ ポーラちゃん

清田の食育
アイドルです

ひ 平岡の

梅の香りに
包まれて

ね 寝る前の

甘味の誘惑
負けないで

な 夏野菜

いっぱい食べよう
野菜の日

ろ

ろかた
路肩から

およ こいみ
泳ぐ鯉見る

あつべつがわ
厚別川

り

りくじ
理屈より

じっせんだいいち
実践第一

やさいせいかつ
野菜生活

ゆ

ゆつくりと

あじ じょくじ
味わう食事で

かいわ
会話もはずむ

わ

みず
わき水の

めぐみをうけて

おいしいよ

る

ルルルル

えがお
きよつち笑顔で

うた
歌ってる

よ

か
よく噛んで

はらはちぶんめ
腹八分目

よほつ
メタボ予防

れ

レンジでチン

じょうず つか
上手に使って

じかんたんしゅく
時間短縮

ら

ランニング

すいぶんほぎゅう
水分補給を

わす
忘れずに