

野菜の健康を助ける

野菜は一日に5皿食べよう! 1・2・2

野菜は一日に5皿食べよう! 1・2・2

アツのメニュー

①朝ごはんを食べると元気になるよ!
朝ごはんをしっかり食べると、元気がたくさんあふんできます。
①ごはん、パン、めん類
②たんぱく質 (卵、肉、魚、豆、乳製品)
③野菜 (野菜炒め、サラダ、味噌汁)

②アツのメニューから食材と野菜の色紙を知りましょう。
朝ごはんのメニューから食材と野菜の色紙を知りましょう。
①ごはん、パン、めん類
②たんぱく質 (卵、肉、魚、豆、乳製品)
③野菜 (野菜炒め、サラダ、味噌汁)

③朝ごはんを食べると元気になるよ!
朝ごはんをしっかり食べると、元気がたくさんあふんできます。
①ごはん、パン、めん類
②たんぱく質 (卵、肉、魚、豆、乳製品)
③野菜 (野菜炒め、サラダ、味噌汁)

あさごはんを食べるとげんきになるよ!

みんなあさごはんを食べた?
げんきがでる うんちがでたよ

にはいっているやさいはこれだよ!

たまねぎ、ピーマン、かぼocha、にんじん

**どんなやさいがあるかなあ?
(もーにんぐさんといちごコーンスープ)**

にはいっているやさいはこれだよ!

しんじく、きゃべつ

アツのメニューの作り方

アツのメニュー	アツのメニュー	アツのメニュー
アツのメニュー	アツのメニュー	アツのメニュー
アツのメニュー	アツのメニュー	アツのメニュー
アツのメニュー	アツのメニュー	アツのメニュー