

野菜料理つくろおう

野菜いため

サラダ

(編でないてみよう)

野菜パズル

あいているところに字をいれて
野菜のなまえを完成させよう!

「野菜の旬」知ってる?

一番栄養があっておいしい!

子エッセント

この食事の食材を思い出してみよう

野菜の入った料理を思い出してね!

野菜切りロケイズ

～わたしはだれでしょう～

大阪府 健康増進部 生活健康課 健康づくり推進課 平成17年9月発行
〒545-8572 大阪市中央区大手前2-1-10 TEL: 06-6541-3031

大阪府

野菜バリバリ
元気っ子手帳

毎日たっぷりとりといいことがいっぱい

食物繊維がたっぷり!

ほねや歯を
じょうぶにするんだよ。
イライラもなくなり、
集中力もアップ!

腸をせうして
おなかの調子を
整えるんだよ!

体に悪いものが
たまらないよ!

鉄分は体に
必要な栄養や酸素を
運んでくれるよ!

病気を防ぐ
ビタミンやミネラルが
いっぱい!

血中の
コレステロールをへらし
流れをよくするよ!

野菜の仲間をふやそう

もっと仲間をふやそう!

緑黄色野菜

ほうれんそう

トマト

+

その他の野菜

たまねぎ

なす

○をつけてみよう! (成人は350g)

200g・250g・300g

子どもは1日? 必要なんだよ!