朝ごはんでどんなお野菜食べた？

わからなかったら、ヒントをみてね！

ぼくたち野菜の名前、わかるかな？

色のこい野菜（緑黄色野菜）

1 アルファベット（A,B,Cなど）がなまえにはいったやさいはなあに？

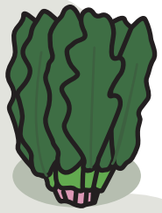
2 ウサギもだいすき！

3 このやさい、おいしすぎて、こ○○○な！

4 ゴマといっしょにあえるとおいしいね！

5 ハロウィンでもだいかつやく！

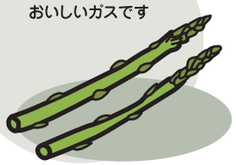
6 おひたし、バターいため、なんでもおいしいよ！



7 ちゅうかりょうりによくでるおいしいやさいだ！

8 サラダにいれるといろがきれい！

9 このガスはおいしいガスです



10 ケチャップのざいりょうだよね！

11 すてずにきざんで、ごはんといっしょに！

11 おさしみ、てんぷら、みんなわたしがついてるよ！

色のうすい野菜（その他の野菜）

1 たべるとはだのいろがしろくなるかな？

2 ラーメンにはいっているメンマもなかまだよ！

3 ポリポリいいおと、サラダにさいこう！

4 たべるのはなかのマメだよ、シュウマイのうえにものってるね！

5 がっこうさいえんのなつのだいひょうやさい！

6 トンカツのよこにはぜったいこれ！

7 エリンギ、マツタケ、みんなわたしのなかまだよ！

8 おはなのようなやさいだよ。

9 なまだとからいけど、カレーにはいっているのはあまいよ！

10 ちいさくきざんでなっとうやおそばに！

野菜の量の目安は、1回の食事でこの位です。

朝・昼・夕かならず食べよう みどりの野菜

●いろのこいやさい　1.ピーマン2.ニンジン3.コマツナ4.サヤインゲン5.カボチャ6.ホウレンソウ7.チンゲンサイ8.ブロッコリー9.アスパラガス10.トマト11.タイコンのは●いろのうすいやさい　1.ハクサイ2.タケノコ3.キュウリ4.グリーンピース5.ナス6.キャベツ7.シイタケ8.カリフラワー9.タマネギ10.ナガネギ11.タイコン