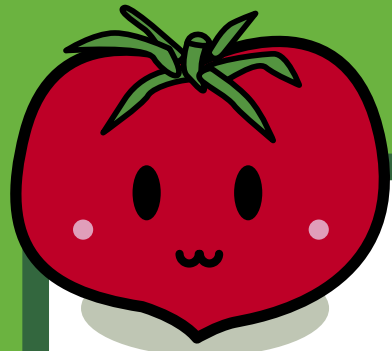


わからなかったら、
ヒントをみてね!

朝ごはんでは **お野菜** 食べた?

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)

色のうすい野菜 (淡色野菜)

1 アルファベット (A,B,Cなど) が
なまえにはいた
やさいはなあに?



1

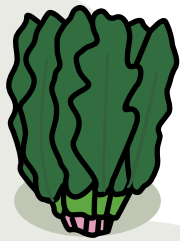
4 ゴマといっしょに
あえるとおいしいね!



4

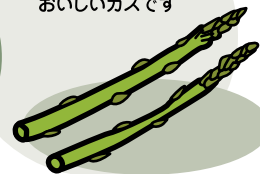
6

6 おひたし、
バターいため、
なんでも
おいしいよ!



9 このガスは
おいしいガスです

9



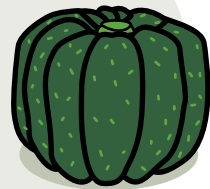
2

2 ウサギもだいすき!



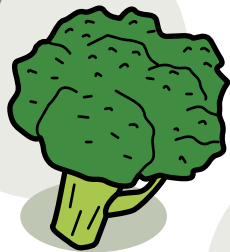
5

5 ハロウィンでも
だいかつやく!



8

8 サラダにいれると
いろがきれい!



3

3 このやさい、
おいすぎて、
こ○○な!



7

7 ちゅうかりょうりに
よくでるおいしいやさいだ!



10 ケチャップの
ざいりょうだよね!

10



2 ラーメンにはいっている
メンマもなかまだよ!

2



11 おさしみ、てんぷら、
みんなわたしがついでよ!

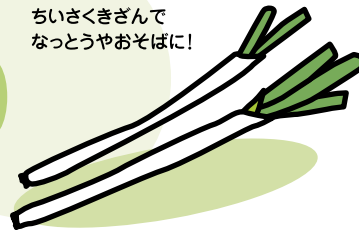
11

7 エリンギ、マツタケ、
みんなわたしのなかまだよ!



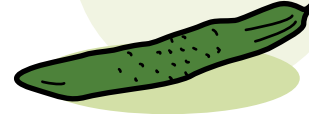
10

10 ちいさくきざんで
なっとうやおそばに!



3

3 ポリポリいいおと、
サラダにさいこう!



5

5 がっこうさいえんの
なつのだいひょうやさい!



8

8 おはなのようなやさいだよ。



9

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!



1

1 たべるとはだのいろが
しろくなるかな?



4 たべるのはなかのママだよ、
シュウマイのうえにものってるね!

4



6 トンカツのよこには
ぜったいこれ!

6



野菜の量の目安は、
1回の食事でこの位です。



おとな
大人



子ども (6~10才)



子ども (3~5才)

朝・昼・夕かならず食べよう みどりの野菜

ベトナム産の野菜は、新鮮で栄養豊富です。毎日食べることで、免疫力を高め、健康な生活を送ることができます。野菜は、私たちの健康を守るために欠かせない存在です。