

あ アスパラガス
あさひ あ
朝日を浴びて
ビタミンたっぷり
みどりいろ
緑色

え えいよう
栄養は
やさい と
野菜で摂ろう
しつかりと

き きゆうり
胡瓜は
だいす
みんな大好き
あつ きせつ
暑い季節に
ピッタリ

こ こまつな
小松菜を
た げんき
食べて元気だ
じもと こうけん
地元にも貢献

す スナップ
えんどうは
まるまるふと
丸々太った
みどりの王様 おうさま

た たまねぎ た
玉葱 食べて
けつえき
血液サラサラ
うまみ もと
旨味の素に

い いろ
色とりどりの
やさい た
野菜を食べて
くすり
薬いらす

お オクラ
なっとう
ねばねば納豆と
おな
同じだね

く 国を
あけての
健康ニッポンに

さ さあ食べよう
げんき やさい
元気に野菜を
あさ ひる ばん
朝・昼・晩

せ せんとばつぐん
鮮度抜群
そさい あじ
素材の味を
い
生かそうよ

ち ちようしよく
朝食で
げんき いちにち
元気な一日を
スタートしよう

う うまそうは
やさい いろ
野菜の色から
まいにち
毎日が
ショータイム

か からだ かけい
体にも家計にも
やさしい
やさい
野菜レシピ

け げんき で
元気が出るよ
た
食べよう
ほうれん草 そう

し しゅん やさい
旬の野菜は
しんせん あおあお
新鮮 青々と
えいよう ほうふ
栄養も豊富

そ そらまめ
空豆くんは
そら
空にまっすぐ
のびるんだ

つ つち なか
土の中
やさい
野菜がいっぱい
詰まってる

て

天ぷらは
たつぷりの
だいこん
大根おろしで
食べようね

に

人参は
りょうり
料理の名脇役
カロテンもあるよ

の

残さないで
食べよう
飾り野菜まで

ふ

ブロッコリー
ゆでても
ビタミンC
とても多いよ

ま

まぶしいな
白菜畑に
お陽さまが
いっぱいだ

め

めだま
目玉は一日
三五〇グラムの
野菜を食べる
習慣を

と

トマト
みんなで食べれば
美味しさ百倍

ぬ

ぬかみそに
漬けたらおいしい
野菜たち

は

春キャベツ
赤ちゃんみたいに
フンワリと

へ

平均寿命
世界のトッパを
いつまでも

み

実だくさんの
野菜汁体も心も
ホカホカに

も

もやしは
家計のお助けマン
安くておいしいね

な

なつかしい
母の手料理
ブリ大根

ね

ねばねばの
オクラと豆腐で
胃腸を一休み

ひ

冷やし汁
みそゴマしそ
胡瓜みょうがで
夏バテなし

ほ

ほうれん草は
鉄分たっぷり
子供の成長に

む

昔の知恵を
活かしつつ
食育しよう

や

山の野菜
わらび・ぜんまい
ふきのとう

ゆ

ゆつくり食^たべて
よくかんで
のう かっせい
脳を活性化

り

りようりじようず
料理上手は
あいじよう
愛情たつぷり
かぞく けんこう
家族の健康
だいいち
第一に

ろ

ろうかほうし
老化防止に
トマト・ゴマ
だいず た
大豆を食^たべよう

よ

よ なべ
寄せ鍋
やさい
野菜たつぷり
からだ
体も
ホツカホツカ

る

かぞく
ルンルン家族で
バーベキュー
やさい
野菜もたつぷり

わ

わたし
私の
す あだち
好きな足立の
きゆうしよく
給食です。

ら

ランチで
ランチ
おしゃべり心も
さいこう
おなかも最高ね

れ

レタスで
にく
肉をたつぷり
つつ た
包んで食^たべよう