

あ

赤いトマト
びはだづく
美肌作りに
こうかてき
効果的

え

えんぶん
塩分
ひか
ごうけつあつ
控えて高血圧
よほう
予防しよう

き

きゅうり
胡瓜とトマト
ひ
冷やしてひんやり
おやつにも

こ

こまつな
小松菜は
とうきようう
東京生まれで
あだちそだ
足立育ち

す

スツキリアスパラ
すこ
ふと
少し太っちゃ
ブロッコリー

た

たくさん
た
やさい
食べよう野菜
いちにち
一日 三五〇グラム

い

いぶくろ
胃袋が
やさい
野菜ほしいと
よんでいる

お

おいしいゴーヤ
ことし
今年もとれたよ
みどり
緑のカーテン
いっぱいに

く

くき
茎までしつかり
た
食べよう
ブロッコリー

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

せいかつ
生活のリズムは
やさいちゅうしん
野菜中心の
しよくせいかつ
食生活から

ち

ちい
小さい
ミニトマト
ひとくち
一口でパクリ

う

うれしいな
きよう
今日のごちそう
シーザーサラダ

か

カリフラワー
ブロッコリーと
ともだち
お友達 シチューで
おい
美味しく

け

けんこうじゅみよう
健康寿命
のばして
きよう
げんきよ
今日も元気良く

し

しそ揚げ
あ
ふつくらふんわり
ほっぺもぷっくり

そ

そと
外でバーベキュー
なす
ピーマン・茄子
トウモロコシ
カボチャうまいよ

つ

つ
摘みたての
な
はな
菜の花を
おひたしで
かお
香りよく

て

出てきたよ
オクラで
小さいお星様

に

にがうり
にが
辛いけど
ビタミンいっぱい
けんこうやさしい
健康野菜

の

のこのこ出てきた
たけ
竹の子さん
はる
春だねー。

ふ

ふゆやさしい
冬野菜
からだ
体あたたため
おいしいよ

ま

まとめて
スープにして
た
食べよう
のい
残り野菜

め

目にいい
やさしい
野菜カリウム
トマト・スイカ

と

とうにようびよう
糖尿病
よせつけない
バランス良い
しよくじ
食事

ぬ

ぬか漬けの中に
きゅうり
なす
胡瓜・茄子
なかよ
かぶさん仲良く
はなし
並んでお話してる

は

畑では
はたけ
おいしい野菜が
つく
作られる

へ

べんとう
いろいろ
弁当に色んな
やさしい
野菜を入れて
たの
楽しいな

み

みどりいろ
緑色
ゆでたそら豆
まめ
えいようまんてん
栄養満点

も

もこもこ
もり
森みたいなの
プロッコリー
ビタミンいっぱい

な

なす
茄子も
くふうで
さんせいりようり
三星料理に

ね

なかま
ネギの仲間
たまねぎ
ながねぎ
こねぎ
玉葱・長葱・小葱
ニラもだよ

ひ

ひやくえん
百円で
いっぴんつく
一品作れる
りようり
もやし料理

ほ

ほく
僕は
もうメタボとは
い
言わせない

む

むし
虫に
た
食べられた野菜は
やさい
新鮮だ。
しんせん

や

やさい
野菜から食べる
じようしき
これ常識よ
か
よく噛んで

ゆ

ゆかいな仲間ね
なかま
パプリカと
ピーマン
けんき
元気のもと

り

りょうりじょうず
料理上手
やさい
野菜をふんだんに
と
取り入れて

ろ

ろうかほうし
老化防止には
かぼちやが
いちばん
一番

よ

よく噛むこと
か
で
たす
食べ過ぎ防止
はらはちぶ
腹八分に

る

ルンルン
さんじ
三時のおやつは
ニンジンケーキと
やさい
野菜クッキーよ

わ

わけぎ食べ
た
かぜよほう
風邪予防 肌荒れ
め
眼にもいいね

ら

ラーメンに
やさい
野菜を入れて
えいよう
栄養たっぷり

れ

レストラン
いちばんさいしょ
一番最初に
ミニサラダ