

好き嫌いなく、野菜を食べよう!

のう せつ さい まい のこ
農家さんが大切に育てた野菜です。毎食残さず食べましょう。



◆好きな野菜:

◆その理由は:

あじ 味だけでなく、色、形、食感(やあらかい、固いなど)、
おなかのすきぐあいによっておいしさは変あるよ!
いろいろな食べ方を試して好きになってね!



さい
野菜には
こんな「力」があるよ!

よくかんで食べるから
頭がハッキリするよ

かぜを
ひきにくくなるよ

元気で
いられるよ

うんちが
出やすくなるよ

ほね は
骨や歯が
じょうぶになるよ



作って
みてね

「さかえの野菜」を使ったおいしいレシピ

磯香あえ

磯香あえに加えた「のり」が水分を吸収するので、
お弁当のおかずに向いています。

ざいりょう
材料(4人分)

- キャベツ 2枚 (200g)
- こまつな 2株 (100g)
- 焼きのり 1枚
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々

☆キャベツやこまつなは、ゆでる代わりにラップ
に包んで電子レンジで加熱もOKです。

☆のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付
けのりでもよいです。韓国のりを加えると、
風味が少しちがった磯香あえになります。

作り方

- ① キャベツを短冊切りにする。
- ② こまつなを2cmに切る。
- ③ キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れて
ゆでる。
- ④ ボウルに、野菜の水をきって入れる。
- ⑤ 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。



「さかえの野菜」が
給食に出ることもあるので、
給食に楽しみましょう!

給食の時間は、
みんなでおいしく食べようね!



さかえの野菜を

知って・食べて・元気に!



線でむすんで
みよう

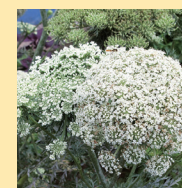
この花の野菜はな～に?



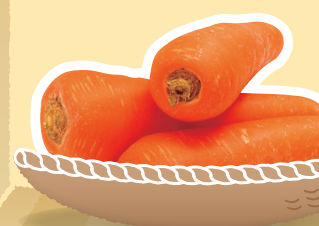
細長くて
かじるとポリポリ
音がするよ



実は花より
もっと濃い
色だよ



花芽がつく前に
オレンジ色の
根を食べるよ



にんじん



きゅうり



なす



線でむすんで
みよう

このおなかの野菜はな～に?



すこし酸味のある
野菜だよ



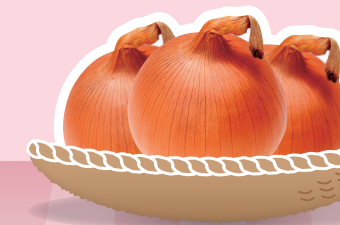
緑のほかに
赤色の実が
あるよ



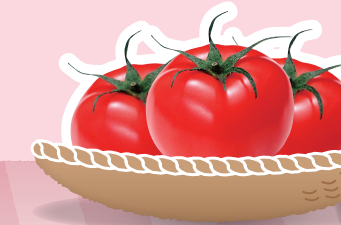
炒めると
あま
甘くなる
野菜だよ



ピーマン



たまねぎ



トマト

