

な

汁しるは右みぎ
ご飯はんは左ひだり
並ならべ方かたで



みなさんは、知しっていたかな？
ご飯はんと汁しるが反対はんたいになっていないかな？
並ならべ方かたを気きにしていなかったという
人ひとは、今日きょうから気きをつけてみましょう！

に

一口は挑戦してね
苦手でも



苦手だおもっている食べ物たものでも、
食べているうちに好きすになっていたり、
体からだが大きおおくなるといつの間にか食べられる
ようになっていることもあります。
苦手なたものでもひと口は食べるよう挑戦ちょうせん
てみましょう！

ぬ

ぬるネバの
オクラや納豆
元氣のもと



ねばりのある食べ物^{た もの}は、^{からだ まも}体を守る
^{ちから}力をたかめ、^{はたら}力をひきにくくす
る働きのある「^{げんき}元氣のもと」で
す。

ね

根^ねっこの野菜^{やさい}
体^{からだ}ポカポカ
温^{あたた}まる



土^{つち}の上^{うえ}にできる野菜^{やさい}は、

体^{からだ}を冷^ひやす働^{はたら}きがあります。

土^{つち}の下^{した}にできる野菜^{やさい}（根^{こん}菜^{さい}類^{るい}）は、

体^{からだ}をあたたためてくれる働^{はたら}きがあります。

冬^{ふゆ}には根^{こん}菜^{さい}類^{るい}をたべましょう。

トマトや
ナスなど

の

残さずに
ゴミを減らして
地球を守ろう



みんなが食べ残した給食は、
ごみになってしまいます。
でも、みんながひと口でも多く食べると、
ごみを減らすことができます。
ごみが減ると、私たちの住んでいる地球
がきれいになります。