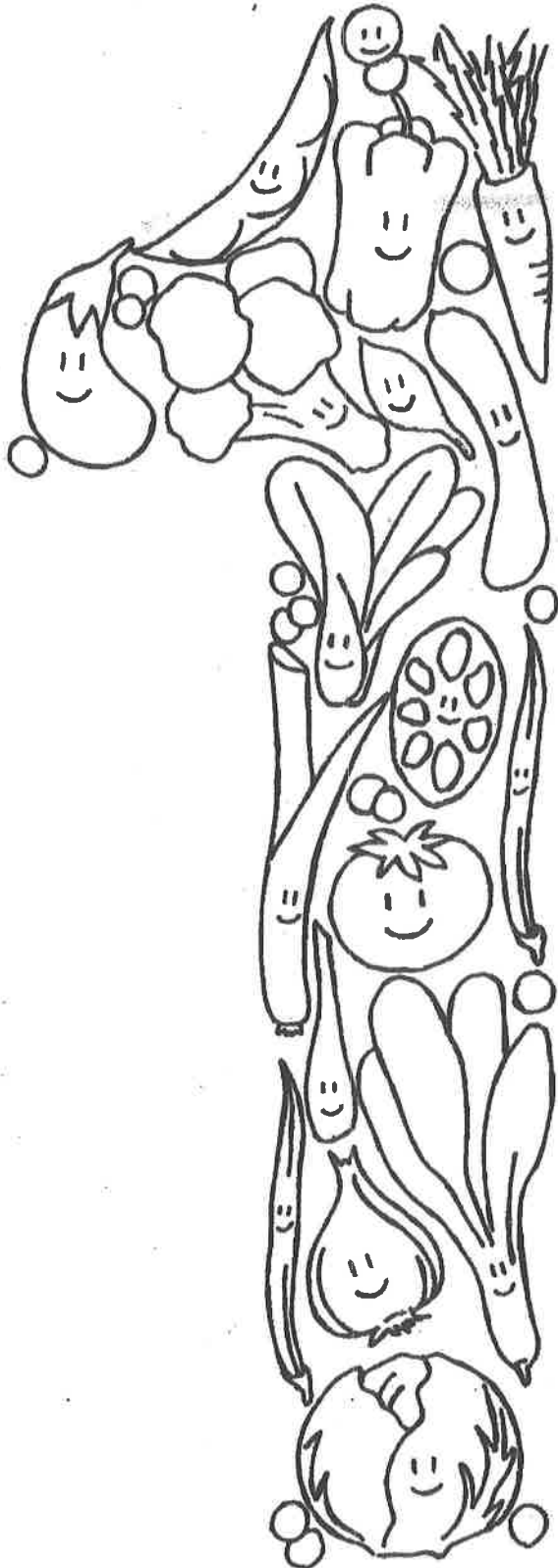


やさい  
野菜

ファースト



<クイズ>

この中に、どんな野菜が  
入っているかな？  
さがしてみよう！

答えは、うらを見てね！

st

なまえ:

ひとくちめ やさい た  
一口目は、野菜から食べよう！

や さ い  
**野菜 ファースト**

やさい た からだ  
野菜から食べると体によいことがあるよ！

**こどもに  
よいこと**

- げんきがでる
- うんちがでる



**おとなに  
よいこと**

- ひまん せいかつしゅうかんびょう よぼう  
肥満などの生活習慣病の予防になる
- はだ ちょうし  
お肌の調子がよくなる
- べんつう  
便通がよくなる



**クイズの答え**

色のこい野菜：ピーマン、にんじん、ベビーリーフ、さやいんげん、トマト、  
ほうれん草、チンゲンサイ、ブロッコリー  
色のうすい野菜：えだまめ、きゅうり、れんこん、キャベツ、たまねぎ、なす、  
エシャロット、ながネギ、グリーンピース、