

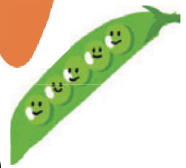
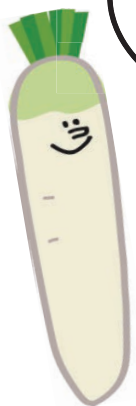


た
食べよう！

く^{やさい}にたち野菜

じ ば のうさんぶつ
地場農産物である
「く^{やさい}にたち野菜」
た
食べたことあるかな？

く^{やさい}にたち野菜」には
よいところがたくさん
あるよ！



「くにたち野菜」ってどんな味？

なに
何もつけないで
そのまま食べてみよう

めと
目を閉じて食べて
みたらどんな味？

なんの野菜か
わかるかな？

あじか
味は変わるかな？

はな
鼻をつまんで
食べてみよう！

す
好きな野菜いくつ言えるかな？
おうちの人やお友達と
はな
話してみよう

た
食べたことのある「くにたち野菜」にチェックをつけてみよう！

〈春の野菜〉

〈夏の野菜〉

あき やさい
〈秋の野菜〉

ふゆ やさい
〈冬の野菜〉

キャベツ

たまねぎ

にんじん

だいこん

チンゲンサイ

トマト

ほうれんそう

ねぎ

レタス

とうもろこし

こまつな

はくさい

たけのこ

きゅうり

なす

かぶ

なのはな

ピーマン

かぼちゃ

さといも

フロッコリー

おくら

さつまいも

やつがしら

ラディッシュ

モロヘイヤ

きんじそう

カリフラワー

ふきのとう

きんしうり

しょうごいんだいこん
聖護院大根

マネスコ

やさしいよ
野菜の良いところ、「くにたち野菜」の良いところは
こんなにあるよ♪



やさしいよ
野菜の良いところ

- ★病びょうき気きになりにいくなる
- ★おなかなかなかの中なかや、肌はだがきれいになる
- ★満まんぞく足ぞくにかん感じかん、食たべふせすぎふせを防ふせぐふせことが
できる
- ★かかいすうむむ回む数むがよほう増よほうえてよほう、虫むし歯ばの予よ防ぼうに
つなつがる



やさしいよ
くにたち野菜の良いところ

- ★おおいいいしい ★ああいい
- ★つつくくくつくてくいるく人ひとの顔かおがみ見みえてあんしん安心あんしん
- ★採とれたとたとてと、身からだ体たいによ良よい
- ★旬しゅんの野菜やさいで季き節せつを感かんじかんらかんれる
- ※旬しゅんとは…その食たべふせ物ぶつがももっもとも多おほくく
- 収しゅう穫かくでできて、おおいいいしい時じ期き



いちにち た
1日いちにちでどどれれくらくらい食くべべたらたらいいいいのの？

りょうて やまも いっぱいぶん
両りょうて手てに山やま盛もり一い杯ぱい分ぶん！

おとな おとな
大人おとなは大人おとなの手てのひら、
子こどもは子こどもの手てのひら



自分の両じぶん手りょうてにはどどれれくらくらいりょうの量りょうの野菜やさいがのるるかな？
おおうちうちのの人ひとの両りょうて手てはどどううかな？比くらべてみみよう！

※1日のおおよその目ち標もくひょう量りょうは食たべふせる人ひとの手て量りょうてで両りょうて手てのひら山やま盛もり一い杯ぱい分ぶんとなります。



く^{やくさい}にたち野菜は直売所^{ちやくばいじょ}で買うことができます！

地区農産物直売所
JA東京みどり国立



このシールが
く^{やくさい}にたち野菜の目印^{めじるし}です！
さが探^{さが}してみてね♪



く^{やくさい}にたち市^し内には 24 か所のく^{やくさい}にたち野菜の直売所^{ちやくばいじょ}があります。

スーパーマーケットにはない珍^{めずら}しい野菜^{やくさい}にも巡^{めぐ}り合^あえるかも！ ※全^{ぜん}てのく^{やくさい}にたち野菜にシールが貼^はってあるわけではありませ^ない。

採^とれたての野菜^{やくさい}を新鮮^{しんせんと}なうちに食^たべてみよう♪





おうちの方
必見！

野菜を食べてもらうための工夫



主食^{しゅしょく}や主菜^{しゅさい}に
野菜^{やくさい}をプラス
どんぶりや麺類^{めんるい}と一緒なら
苦手^{にがた}な野菜^{やくさい}も食^たべやすい♪

汁^{じゆ}ものを具^ぐ沢山^{たくさん}に
野菜^{やくさい}たっぴりのスープで
副菜^{ふくさい}の代わり
としても◎ 

食^くへの興^{きょう}味^みを持たせる
野菜^{やくさい}を育^{そだ}てたり、料理^{りょうり}をお手^て伝^{でん}い
したり、自分^{じぶん}が関^{かん}わった野菜^{やくさい}の味^{あじ}
は格別^{かくべつ}！ 

切り方で食^くべやすくなることも！

例えばピーマンなら繊維^{せんい}に対して平行^{へいぎょう}に切^きることで、苦味^{くみ}が軽減^{けいげん}します。葉物^{えぶつ}野菜^{やくさい}は筋^{すぢ}があり食^くべにくいので、繊維^{せんい}を断^つつように切^きりましょう。繊維^{せんい}に沿^{したが}って切^きると野菜^{やくさい}のシャキシャキした歯^はごたえが楽^{やす}しめ、繊維^{せんい}を断^つつように切^きると野菜^{やくさい}の甘^{あま}みが引き立^たちやすいです。野菜^{やくさい}によって切^きり方を工夫^{くわんぷ}してみましょ。



前^{まへ}向きな声^{こゑ}掛け

食^く事の時間^{じかん}は楽^{たの}しい時間^{じかん}で
あつてほしいですね。
プラスの言葉^{ことば}を心^{こゝろ}がけましょ。

ひとくち
食^くべられたね♪



家族^{かぞ}やお友^{とも}達^{たち}と楽^{たの}しく食^く事^じ

家族^{かぞ}やお友^{とも}達^{たち}と一緒^{いっしょ}に
食^くべると、苦手^{にがた}なものも
不思議^{ふしぎ}と頑^{がん}張^{ぱん}れる★

