

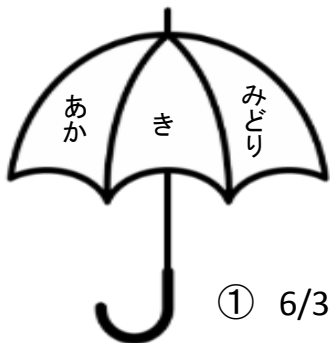


# 6月

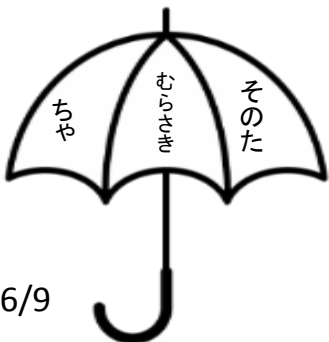
◎たとえば・・・

あか...とまと、にんじん  
きいろ...かぼちゃ、とうもろこし、おいも  
みどり...れたす、ほうれんそう  
ちやいろ...きのこ、ごぼう  
むらさき...なす、むらさききゃべつ

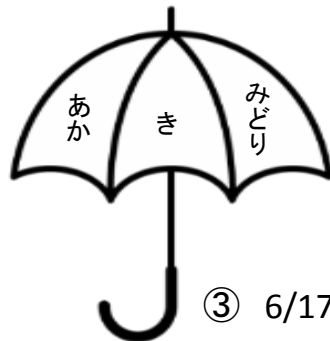
いろがぬれたら  
せんせいに  
しーるをもらおう！



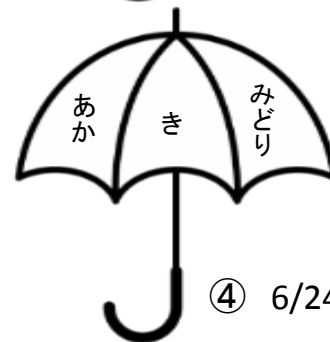
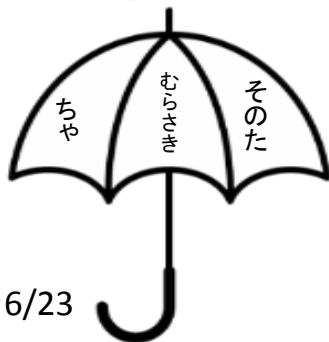
① 6/3～6/9



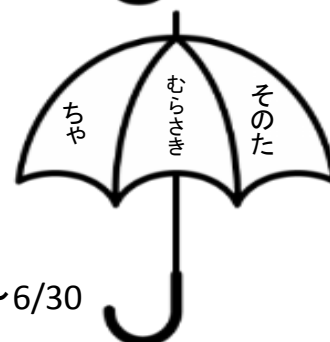
② 6/10～6/16



③ 6/17～6/23



④ 6/24～6/30



### 【保護者の方へ】

野菜にはさまざまな色があります。「赤」のトマトのリコピンやニンジンのカロテンには、抗酸化作用や免疫増強作用が「緑」の野菜には鉄分やカルシウム、ビタミンが多く含まれています。このように働きの異なる栄養素の種類が変わるためなるべく多くの色の野菜を食べるようにしましょう。

1週間食べた野菜を親子で話し、色ごとに塗り分けてみてください。