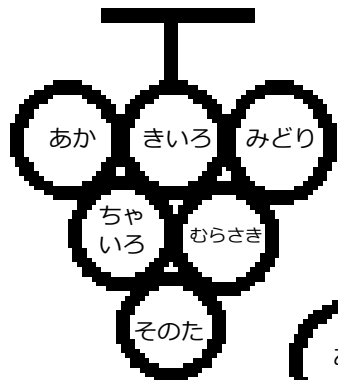




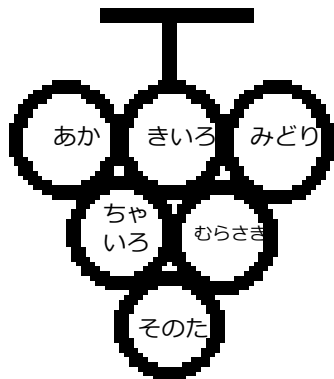
◎たとえば・・・

あか・・・とまと、にんじん
きいろ・・・かぼちゃ、とうもろこし、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

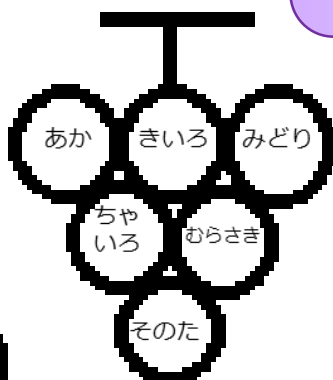
いろがぬれたら
せんせいにしーるを
もらおう！



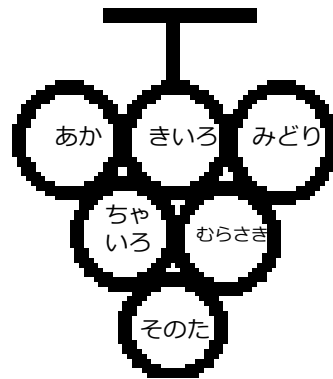
① 9/2～9/8



② 9/9～6/15



③ 9/16～9/22



④ 9/23～9/29

【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週間で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。