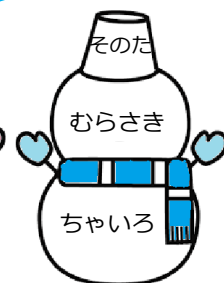
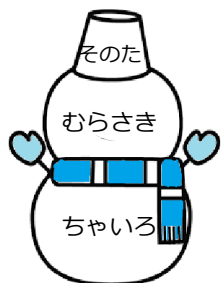


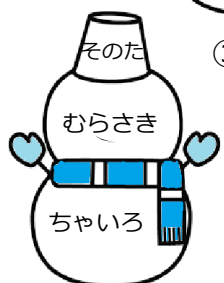


◎たとえば…
 あか…とまと、にんじん
 きいろ…かぼちゃ、とうもろこし、いも
 みどり…れたす、ほうれんそう
 ちやいろ…きのこ、ごぼう
 むらさき…なす、むらさききゃべつ

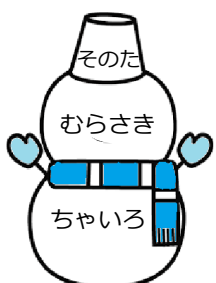
いろがぬれたら
 せんせいにしーるを
 もらおう！



① 12/2～12/8



③ 12/16～12/22



② 12/9～12/15

④ 12/23～12/29

【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。