



◎たとえば…

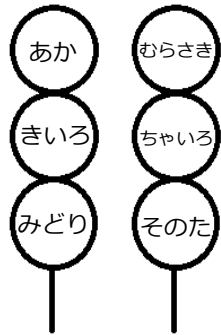
あか…とまと、にんじん

きいろ…かぼちゃ、とうもろこし、いも

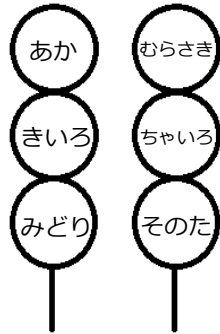
みどり…れたす、ほうれんそう

ちやいろ…きのこ、ごぼう

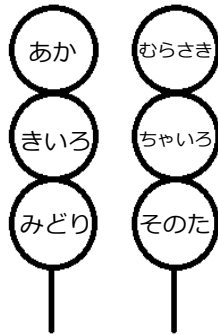
むらさき…なす、むらさききゃべつ



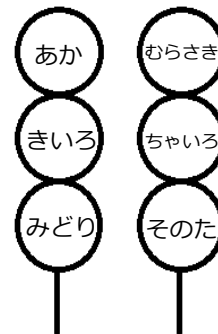
① 3/3~3/9



② 3/10~3/16



③ 3/17~3/23



④ 3/24~3/30

いろがぬれたら
せんせいにしーるを
もらおう！



【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。