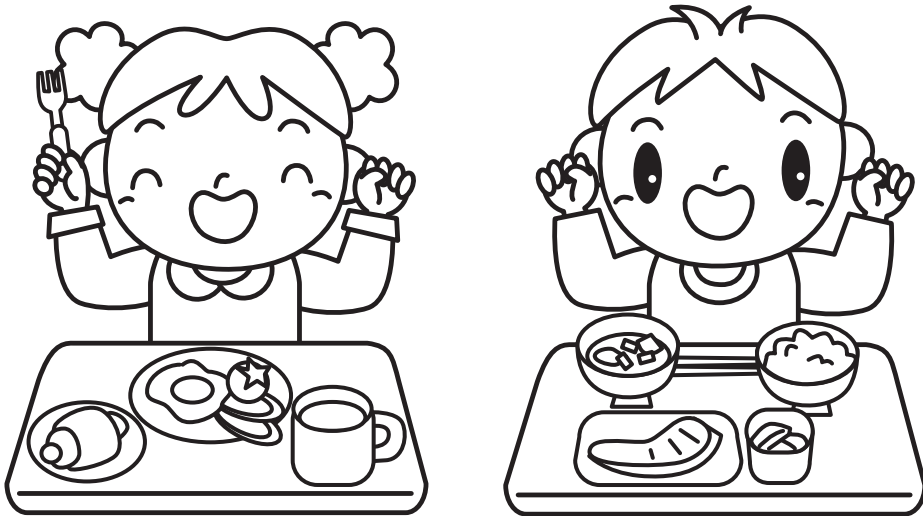


まいつき 19 日は食育の日

よい食生活で健康なからだを
生活のリズムを大切に

おいしく楽しく食べることは、
子どもに生きる喜び、食べる力を養います



食事の相談は各区の保健センター栄養士まで

堺保健センター	TEL 072-238-0123	FAX 072-227-1593
中保健センター	TEL 072-270-8100	FAX 072-270-8104
東保健センター	TEL 072-287-8120	FAX 072-287-8130
西保健センター	TEL 072-271-2012	FAX 072-273-3646
南保健センター	TEL 072-293-1222	FAX 072-296-2822
北保健センター	TEL 072-258-6600	FAX 072-258-6614
美原保健センター	TEL 072-362-8681	FAX 072-362-8676

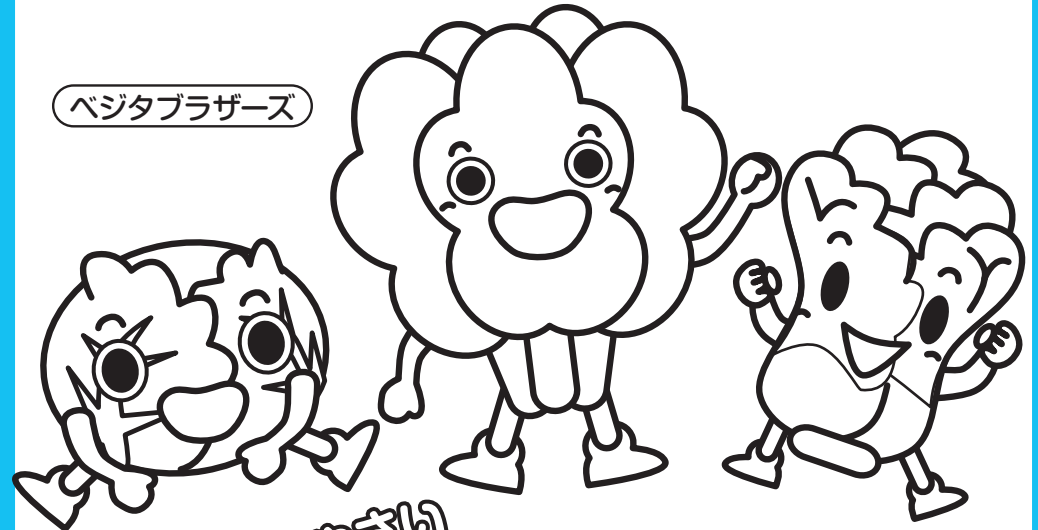
堺市食育推進計画（第2次）

～堺のまちは元気やさかい 食育実践 私が主役～

けんこうぬりえ

～まいにち、やさいをたべよう～

ベジタブラザース



やさい
こどもは300グラム
おとなは350グラム

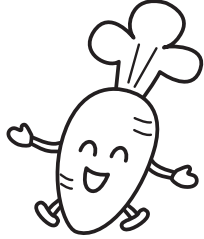
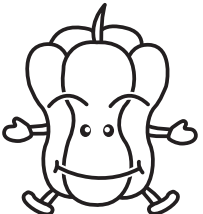
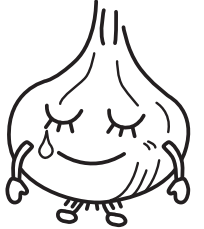
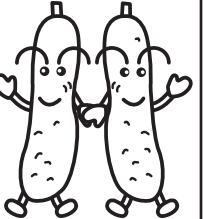
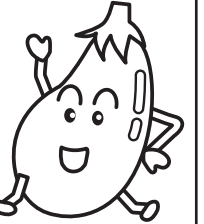
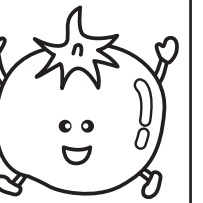
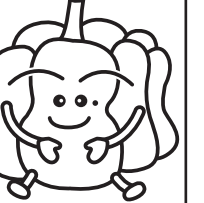
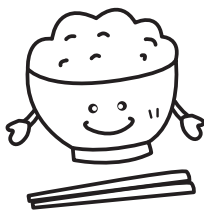
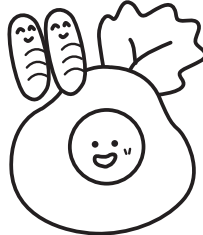
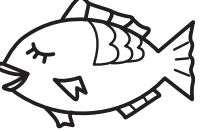
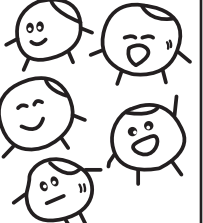

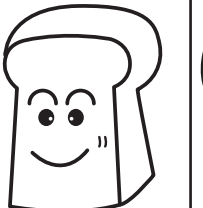
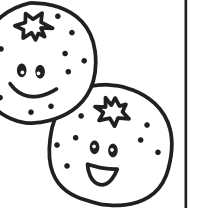
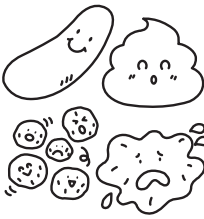
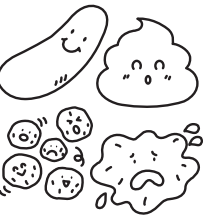
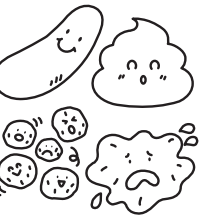
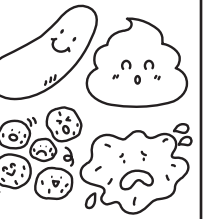
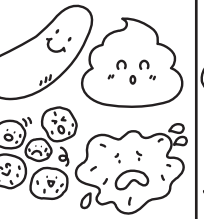

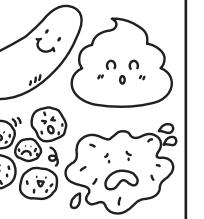







～くだものも、わすれずにね!～



ビタミンシスターズ

ねん くみ なまえ

にち こ いろ
1日4個、色がぬれるよう、がんばりましょう。

が 月 日(よう日)	が 月 日()	が 月 日()	が 月 日()	が 月 日()	が 月 日()	が 月 日()	が 月 日()	いろ 色を ぬれた かず
あさおきた時間	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	
よるねる時間	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	
やさいを食べたら いろ 色をぬりましょう								こ個 25~28 たいへんよく できました このちょうし
あさごはん ひるごはん ゆうごはん 1日3回食べたなら いろ 色をぬりましょう								こ個 20~24 よくできました
ウンチがでたら いろ 色をぬりましょう								こ個 0~19 ちよつと心配 がんばろう
ていねいに はをみがいたら いろ 色をぬりましょう								こ個
おもったこと								ごうけい 合計 こ個

