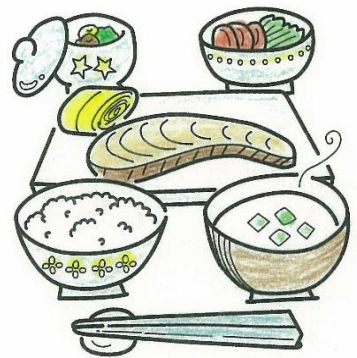


あ

朝ごはん  
食べて元気に  
いきます



う

運動会  
水分補給を  
忘れずに



い

いただきます  
感謝の気持ち  
伝えよう



え

エレベーター  
使わず  
階段のぼり  
階段



お

おぼえよう

毎月19日(じゅうく)は

食育の日

19日



き

記憶力

魚を食べて

いつまでも

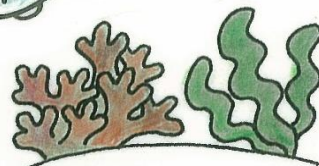


か

カルシウム

小魚 海藻

乳製品



く

栗ごはん

能勢に伝わる

郷土食





け

健康は

日々の食事が

つくってる



き

大いぼりと

いろいろ野菜で

箸休め

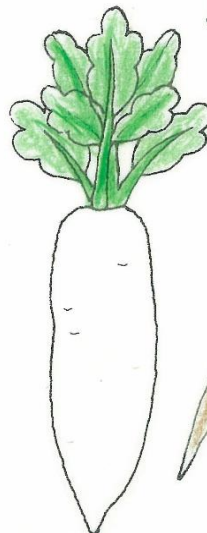


こ

根菜類

食べて真直ぐ

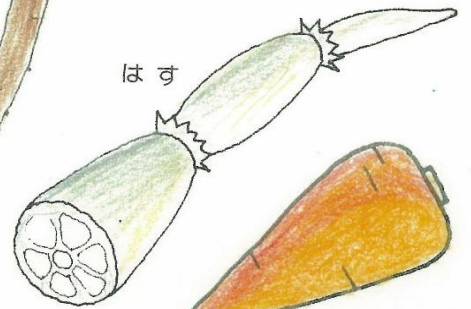
強くなれ



だいこん



ごぼう



はす

にんじん

し

食卓に

まごはやさしい

とりいれて

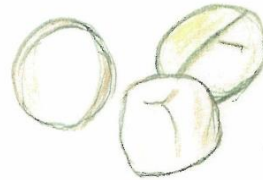


す

すっぱさで

疲れ吹き飛ば

梅干しや

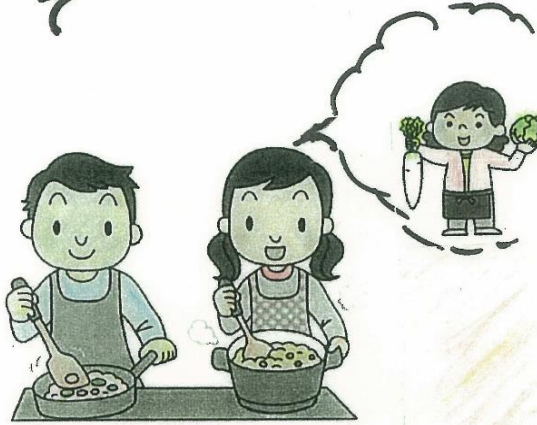


そ

その笑顔

思い浮かべて

料理する



せ

世代こえ

ふるさとの味

つないでく

だ

大地から

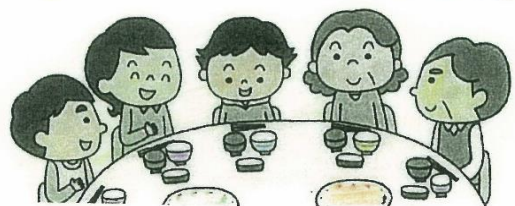
米を通じて

ちから

得る



『ごちそうさまでした』





ち

ちよつと  
待て  
その一口が  
メタボ腹



て

手洗いを  
つめや腕まで  
ピカピカに



つ

漬げ物に  
しょうゆ  
ジャブジャブ  
高血圧



と

友だちと  
一緒に給食  
たのしいな



な

悩むなら

まずは健診

受けてみよう

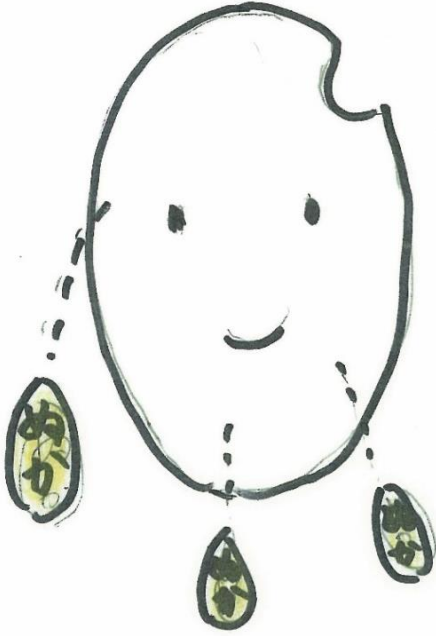


ぬ

ぬか糞

発酵食品

腸そうじ



に

肉も食べ

ロコモ防いで

はっらつと



ね

ねばねばの

納豆菌で

風邪知らず



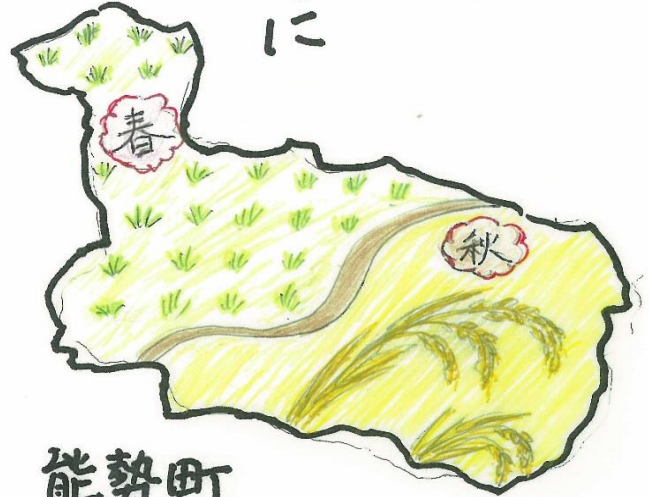


の

能勢の道

広がる田んぼに

四季感じ



能勢町

ひ

非常食

そなえて平穩

かみしめる



は

早寝

早起き

朝ごはん



ふ

フレッシュな

朝の果物

金メダル



へ

減ったかな  
そと載てる  
体重計



ま

まっ白な  
お米に  
良く合う  
お漬け物



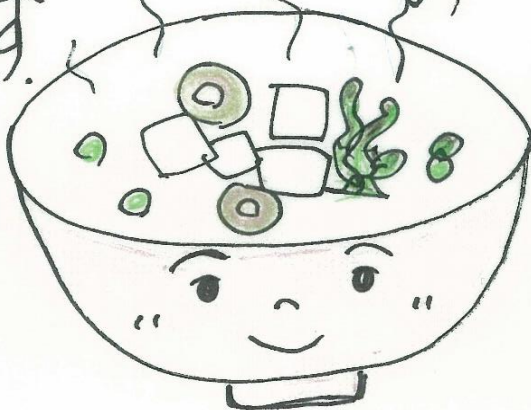
ほ

ホッとする  
おふくろの味  
想い出す



み

みそ汁の  
香りに  
つられて  
目を  
さます





む

無理せず

息ぬき上手は

生き上手



も

もったいない

皮に栄養

つまって

いる

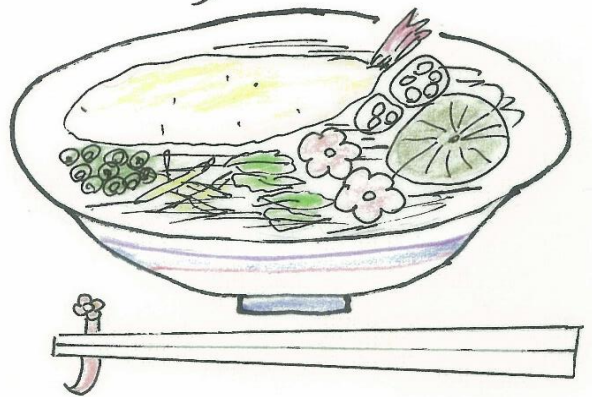


め

めん類は

野菜たっぷり

汁少々



や

野菜から

食べて健康

手に入れる



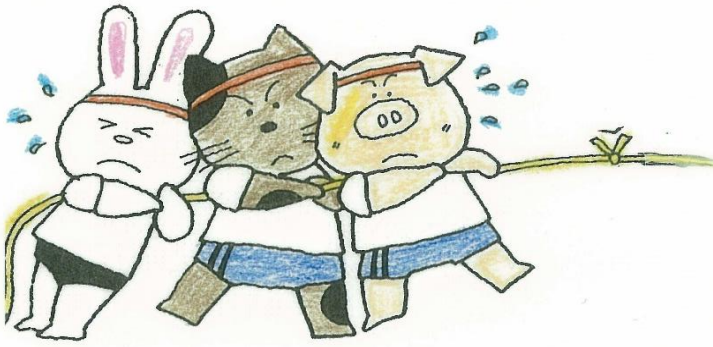
ゆ

ゆくりと  
食を  
楽しむ  
腹八分



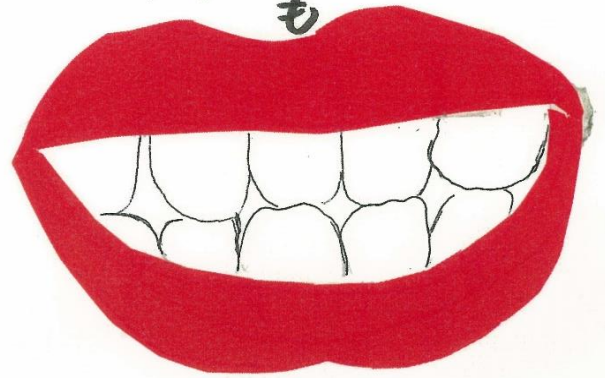
ら

ライバルは  
いつも自分の  
中にいる



よ

よく噛んで  
脳もからだも  
歯も元気



り

離乳食  
あせらずゆっくり  
見守ろう





ろ

ロコモにも

負けはない!!!

筋力

身につける



る

ルーツ知り

郷土の味の

深み増す



わ

輪になて

食べる食事

笑顔あり



れ

冷蔵庫

いつも清潔

すきりと

