

① あ 朝ごはん

食べて元気に
いってきます

② い いただきます

感謝の気持ちを
伝えよう

③ う 運動後

水分補給を
忘れずに

④ え エレベーター

使わず 階段
のぼりおり

◎お おぼえよう

じゅうく

毎月十九は

食育の日

◎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

④ け 健康は

日々の食事が

つくってる

④ さ さっぱりと

彩り野菜で

箸休め

④ こ 根菜類

食べて真っ直ぐ

強くなれ

④ し 食卓に

まごはやさしい

とりいれて

す すっぱさで

疲れ吹き飛ぶ

梅干しや

そ その笑顔

思い浮かべて

料理する

せ 世代超え

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

①ち ちよつと待て

その一口が

メタボ腹

②つ 漬け物に

醤油ジャブジャブ

高血圧

③て 手洗いで

爪や腕まで

ピカピカに

④と 友だちと

一緒に給食

楽しいな

① な 悩むなら

まずは健診

受けてみよう

② む ぬか 糀

発酵食品

腸そうじ

③ に 肉も食べ

ロコモ防いで

はつらつと

④ 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

◎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

そつと載ってる

体重計

ま 真っ白な

お米によく合う

お漬け物

ほ ホツとする

おふくろの味

想い出す

み 味噌汁の

香りにつられて

目を覚ます

⑥む 無理をせず

息抜き上手は

生き上手

⑦も もったいない

皮に栄養

詰まってる

⑧め 麺類は

野菜たっぷり

汁少々

⑨や 野菜から

食べて健康

手に入れる

① ゆ ゆっくりと

食を楽ししみ

腹八分

② よ よく噛んで

脳もからだも

歯も元気

③ ら ライバルは

いつも自分の

中にいる

④ り 離乳食

焦らずゆっくり

見守ろう

①る ルーツ知り

郷土の味の
深み増す

②ろ ロコモにも

負けない筋力
身につける

③れ 冷蔵庫

いつも清潔
すっきりと

④わ 輪になって

食べる食事に
笑顔あり