

# 「野菜を食べる」を習慣にしよう

いろいろな色の野菜を組み合わせさせて食べよう



ほうれん草の  
ごまあえ



なすの揚げ浸し



かぶの  
和えもの



にんじんのソテー



冷やしトマト



東京都福祉保健局

登録番号 29(120)

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。