



# いただきますは やさい から 1かげっ チャレンジ!

ごはんのときは「やさいからたべる」「よくかんでたべる」と からだに いいことが いっぱいあります  
いただきますのあと、やさいから よくかんで たべることができたら いろをぬりましょう!



\\ いいこと1 /



からだのちょうしを  
よくする

\\ いいこと2 /



えいようが からだに  
とどきやすい

\\ いいこと3 /



たべものが やわらかくなって  
おなかにやさしい

スタート!							
							よく できました!

えほんの  
しょうかい



いただきますは  
やさいから  
え・きく たにやちどものり

まいにちお肉ばかり食べていたライオンくん。  
ある日、やさいのようせいに会い、  
やさいを食べてみると…?

としょかん  
などで  
かりて  
みてね!

保護者の方へ 「いただきますは やさいから」は、絵本で楽しむ読むことができます。  
図書館などで貸し出しをしていますので、お子さまへの読み聞かせにご活用ください。