



“やさいのなまえ いえるかな？”

みんながおうちや給食、お弁当で食べている野菜。名前がわかるかな？

似ている野菜もあるからきをつけてね！（答えは裏面）

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



- こたえ:()はよくとれるじき ①トマト(なつ)②さつまいも(あき)
 ③たまねぎ(はるとあき)④じゃがいも(はるとあき)⑤フロッキー(ふゆ)
 ⑥たけのこ(はる)⑦キャベツ(ふゆ～はる)⑧レタス(はるとあき)⑨はくさい(ふゆ)

【いくつわかったかな?】

やさい ほか 野菜は他にもたくさんあります。お友達といくつ言えるか挑戦してね。

あたら 新しくできた野菜や外国からの野菜もあります。きっと

おうちのひとが知らない野菜もあるはず。探してみよう。



いっしょにつくろう

きなこもち

*のどにつまらせないよう、きをつけてください

ざいりょう

もち 2こ、きなこ おおきいスプーン1ぱい、さとう ちいさいスプーン1ぱい しお すこし
 つくりかた

- ① レンジができるようきに、もちと、もちがひたるくらいのみずをいれ、レンジに1
 ぶんかける。(やわらかくなるまで)
- ② ボールに、きなこ、さとう、しおをいれまぜる。
- ③ ①のもちをとりだし、②のきなこをつける。

もちでピザ

れいとうしたもちは、レンジ
 のじかんをながくしてね



ざいりょう

もち 2こ、トマトケチャップ すこし、ハム 1まい、たまねぎ すこし、チーズ ひとつまみ
 つくりかた

- ① うえの①とおなじように、もちをやわらかくして、とりだしてさます。アルミホイル
 にあぶらをうすくひき、おとなのてのひらくらいにのばす。
- ② ①のうえにハム、うすくきったたまねぎ、チーズをのせ、トースターでチーズがと
 けるまでやく。

～おうちの方へ～

今回のテーマは野菜の名前。食べているけど名前がわからないものもあるのではないのでしょうか。キャベツとレタスと白菜の区別がつくようになるにはしばらくかかるとは思います。買い物に行ったとき、お手伝いするとき、食事のときなど、会話や体験の中で自然に覚えていくものです。野菜が苦手という子も親子で楽しみながら興味を持ってもらえたらと思います。

内容についてのお問い合わせ、食事に関しての相談がありましたら、下記のところまでご連絡ください。

熊野市健康・長寿課保健予防第1係

電話 0597-89-3113