

## かき

にほんの「かき」は せかいじゅうで  
しられているほど にんぎのある  
くだものなんだよ



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ふかして ほした さつまいもは  
えいようまんてんで おやつに  
ぴったり

## さつまいも



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30		



取手市健康づくりキャラクター  
とりかめくん

## 取手食育カレンダー

もったいない

のこさず たべよう

おいしかった!  
ぼく おかわり  
してくるね

わたしも ぜんぶ  
たべられた♪



## ほうれんそう

ふゆに おいしくなる やさいだよ  
たくさんたべて げんきもりもり  
なろう



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30

あながあいて みとおしが  
よいことから えんぎがよい  
やさいと いわれているよ

## れんこん



日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



取手市健康づくりキャラクター  
とりかめくん

## 取手食育カレンダー

# バランスのとれたしょくじ

きいろ・あか・みどりの なかまを そろえて たべよう

きいろの なかまたち

ごはんやぱん  
つよいちからが  
でる たべもの



あかの なかまたち

にくやさかな  
じょうぶな からだを  
つくる たべもの



みどりの なかまたち

やさいやくだもの  
びょうきから まもって  
くれる たべもの

## ねぎ

かぜの ひきはじめは  
ねぎをたべて からだを  
あたためよう



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

きゃべつは たべる いぐすりと  
いわれているよ だから あげものに  
ついているんだ のこさずたべてね

## きゃべつ



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20 春分の日	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



取手市健康づくりキャラクター  
とりかめくん

## 取手食育カレンダー

# 「やさしい」と「くだもの」のしゅん

いちねんの なかで たくさん とれて おいしい ときを 「しゅん」というよ

	はる	なつ	あき	ふゆ	
きやべつ	●			●	きやべつ
たけのこ	●				たけのこ
たまねぎ		●			たまねぎ
とまと		●			とまと
かぼちゃ		●			かぼちゃ
じゃがいも		●			じゃがいも
さやいんげん		●			さやいんげん
なす		●			なす
とうもろこし		●			とうもろこし
ぶどう			●		ぶどう
さつまいも			●		さつまいも
かき			●		かき
はくさい				●	はくさい
ねぎ				●	ねぎ
れんこん				●	れんこん
だいこん				●	だいこん
ほうれんそう				●	ほうれんそう