



まちがいさがし

2まいの えには ちかう ところが 6つあるよ。
みつけたら ひだいの えの ちかう ところに まるをつけよう。

ひだい



みぎ



まちがいさがし が おわったら いろを めって あそんでね。





こたえあわせ



やさいは まいにち
たべようね。

からだの ちょうしを
ととのえて くれるよ。



ふりかけを たくさん
かけると えんぶんを
とりすぎるよ。

ひかえめに しようね。



ごはんの ときや
ごはんの まえは
じゅーす よりも
おちやが いいよ。



おやつは じかんに きめて
たべようね。

おやつに たべるのは
おかしより くだものや
よーぐるとが おすすめだよ。



おしょうゆは こざらに
だして もらおうね。

ちやくせつ かけると
かけすぎちゃうよ。



はみがきは ごはんの
あとに しようね。



こども達の健康を願うお父さん・お母さんへ

私たちの体は、食べた物から作られています。

日々の食事を見直して、元気な体を育てましょう！

茨城県水戸保健所健康増進課作成