

あ

はいことば  
はやねはやおき  
あさごはん

い

いきるため  
いのちいただく  
ありがたさ

う

うみやまの  
めぐみでそだつ  
あおもりっこ

え

えいようは  
からだところろに  
はこばれる

お

おやからこ  
ふるさとのあじ  
つたえます

か

かんしゃして  
のこさずたべよう  
あさ・ひる・ばん

き

きせつごと  
すすんでたべよう  
しゅんのもの

く

くだものも  
しよくじバランスの  
ひとつだよ

け

けのしるは  
いろんなやさいの  
たからばこ

こ

このやさい  
どこでとれたか  
わかるかな

そ

そのこめに

はちじゅうはちの

てまがある

せのあおい

さかなでけつえき

サラサラと

せ

すききらい

たべものたちが

ないちゃうよ

す

しよくたくを

かこんでつくろう

かぞくのわ

し

さんじっかい

きちんとかんで

げんきなからだ

さ

ともだちと

なかよくたべよう

きゅうしよくを

てをあらう

しよくじのまえの

おやくそく

て

つがるぬり

あおもりじまん

こうげいひん

つ

ちよつとまで

はらはちぶんめ

わすれずに

ち

たべたあと

しっかりはみがき

むしばゼロ

た

な

ながいもの  
つるがなみうつ  
あおいそら

に

にんにくで  
かぜにまけない  
げんきなこ

ぬ

ぬくもりが  
たっぷりはいる  
せんべいじる

ね

ねるじかん  
しっかりまもって  
げんきなこ

の

のこさない  
しぜんのもぐみに  
かんしゃして

は

はるがきた  
たけのこわらび  
かおをだす

ひ

ひらめのめ  
むつわんみてる  
よこにらみ

ふ

ブルーベリー  
ひとみもこころも  
かがやきます

へ

べんとうに  
なにあるかな  
たのしみだ

ほ

ぼくのほね  
ぎゅうにゅうのんで  
つよくなれ

ま

エネルギー

しよくじがきみの

まいにちの

み

はしづかい

たからのひとつ

みにつけば

む

ほたてがい

まもりそだてた

むつわんが

め

おかあさん

ぼくにまかせて

めだまやきは

も

たいせつに

そんなきもちを

もったいない

や

はやぐいは

からだにわるいよ

やめとけよ

ゆ

いただきます

かぞくそろって

ゆつくりと

よ

けんこうかぞく

よくねてわらって

よくたべて

ら

イカのカーテン

まなつのたいよう

らんらんと

り

いのちがけ

おいしいさかな

りようしさん

山 あ お も り 食 育 カ ル タ

る

るんるんるん  
ママといっしょに  
クッキング

れ

れいぞうこ  
つめすぎだめよ  
むだのもと

ろ

ろくがっは  
しょくいくげっかん  
よくまなぼう

わ

わかるかな？  
からだをつくる  
あか・き・みどり

ん

ん！うまい  
さすがあおもり  
りんごだね

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

がつ がっ しょくいくげっかん  
6月と11月は食育月間