

あ

いただきます



あ

あさ
朝ごはん

みなで仲良
なかよく

いただきます

い



い

いちにち
一日の

げんき
元気のもと

みそしる
ごはん
と味噌汁

う



う

うみ
やま
海と山

しぜん
自然のめぐみに

かんしゃ
感謝しよう

え



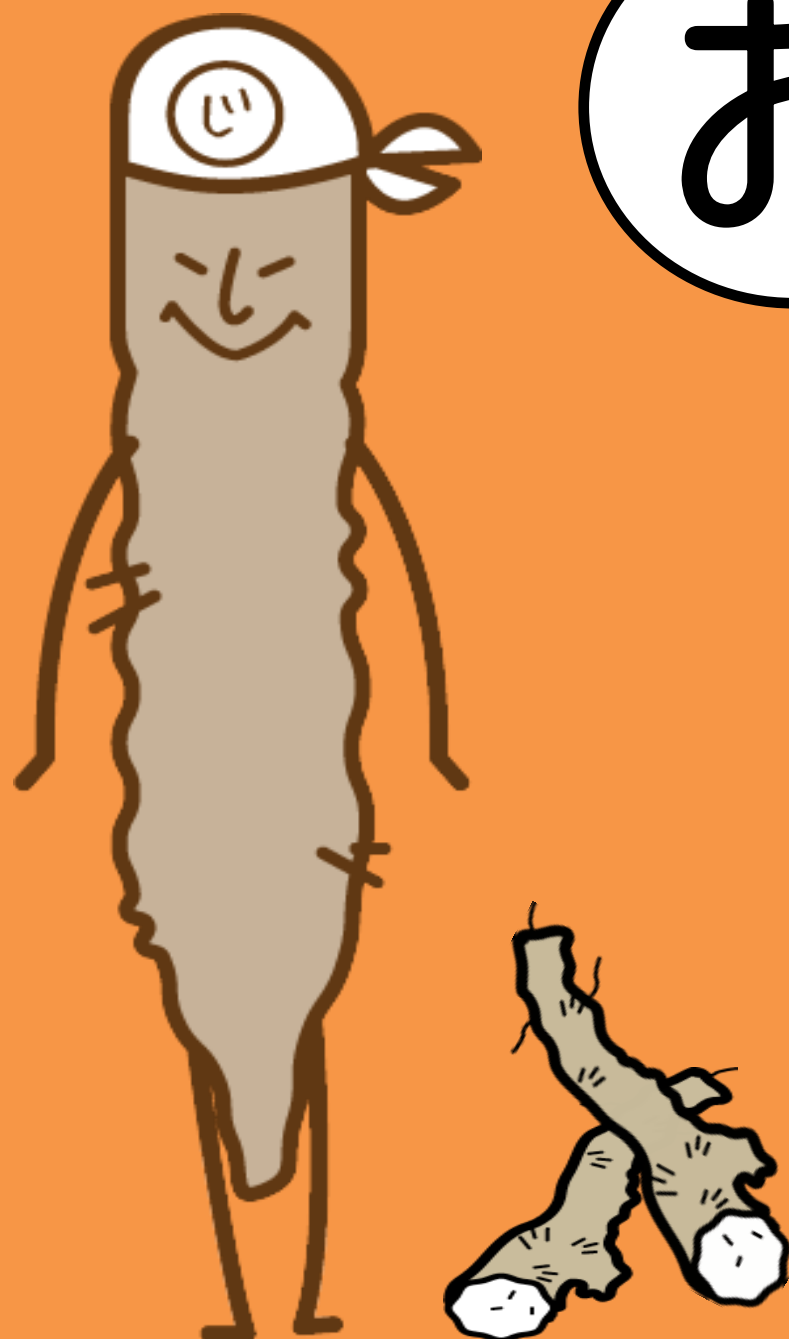
え

えいよう
栄養の

かんが
バランス考え

た
よい食べよう

お



お

おいしいな

とろっと

自然薯

じねんじょ

津山産

つやまさん

か

ごちそうさまでした！



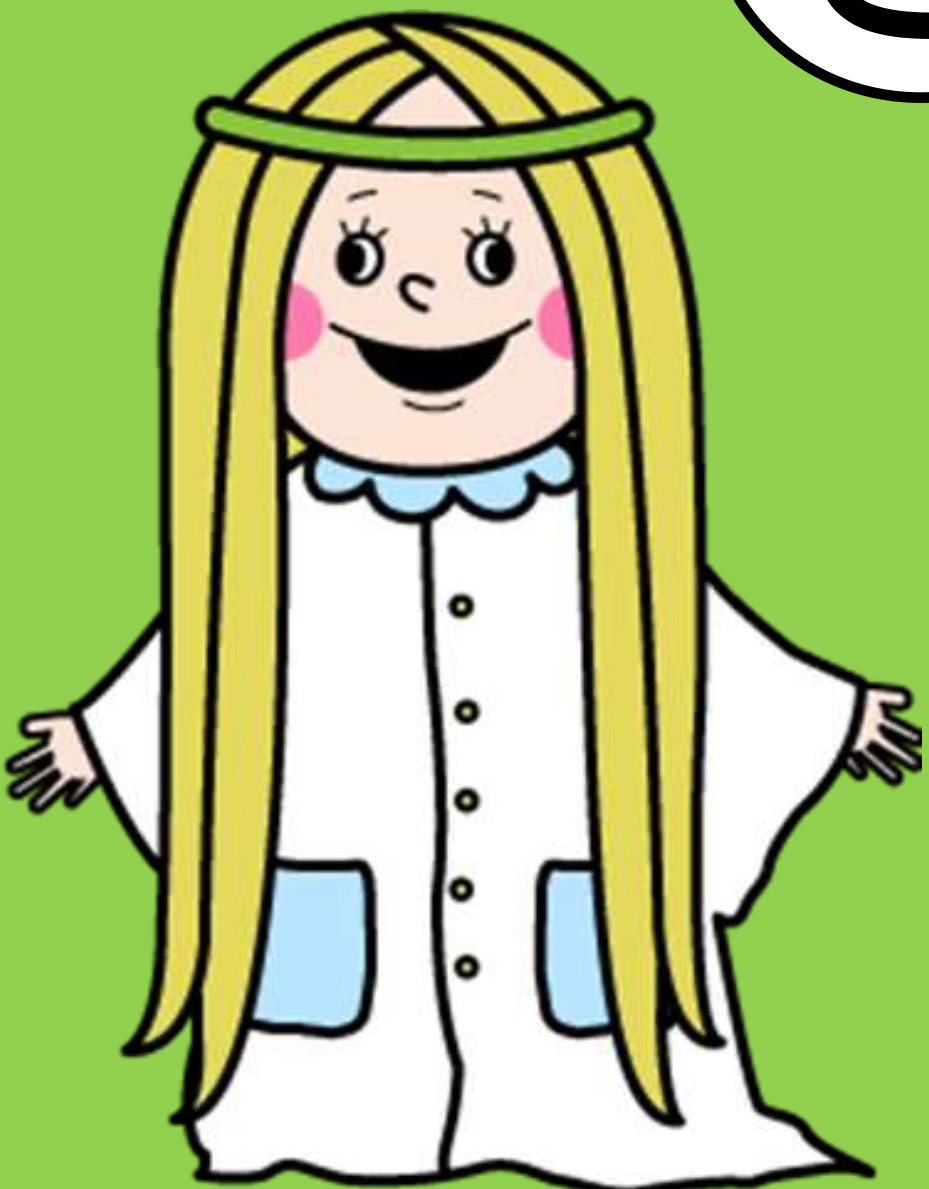
か

感謝して
かんしゃ

ごはんがすんだら

ごちそうさまで

あ



あ

あきらあきら輝く

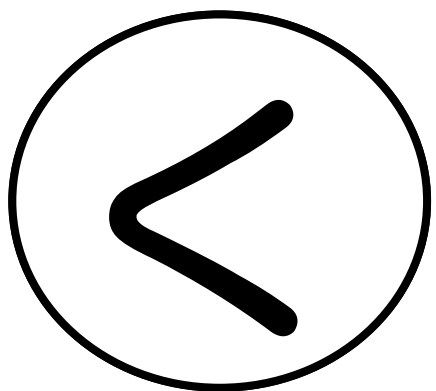
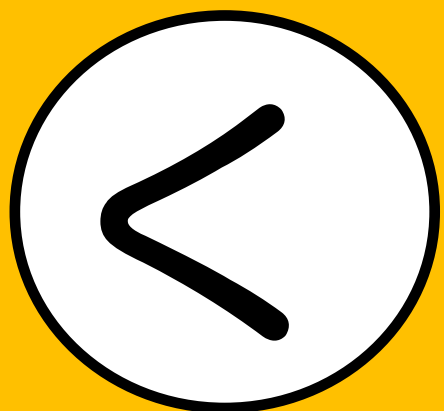
かがや

こがねいろ

黄金色

あいう
栄養たっぷり

あ
黄二うだよ



くろまめ
黒豆は

みまさかちいき
美作地域の

にんきもの
人気者

け



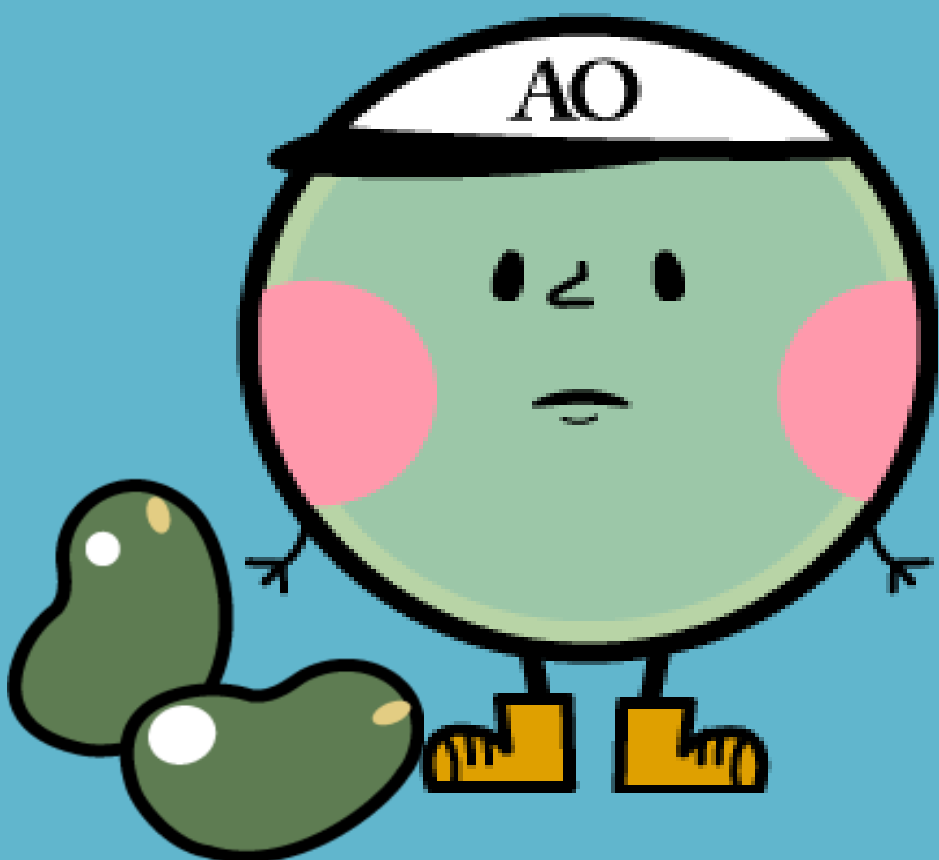
け

げんき
元気よく

おお
こえ
大きな声で

いただきます

こ



こ

こんごう豆
まめ

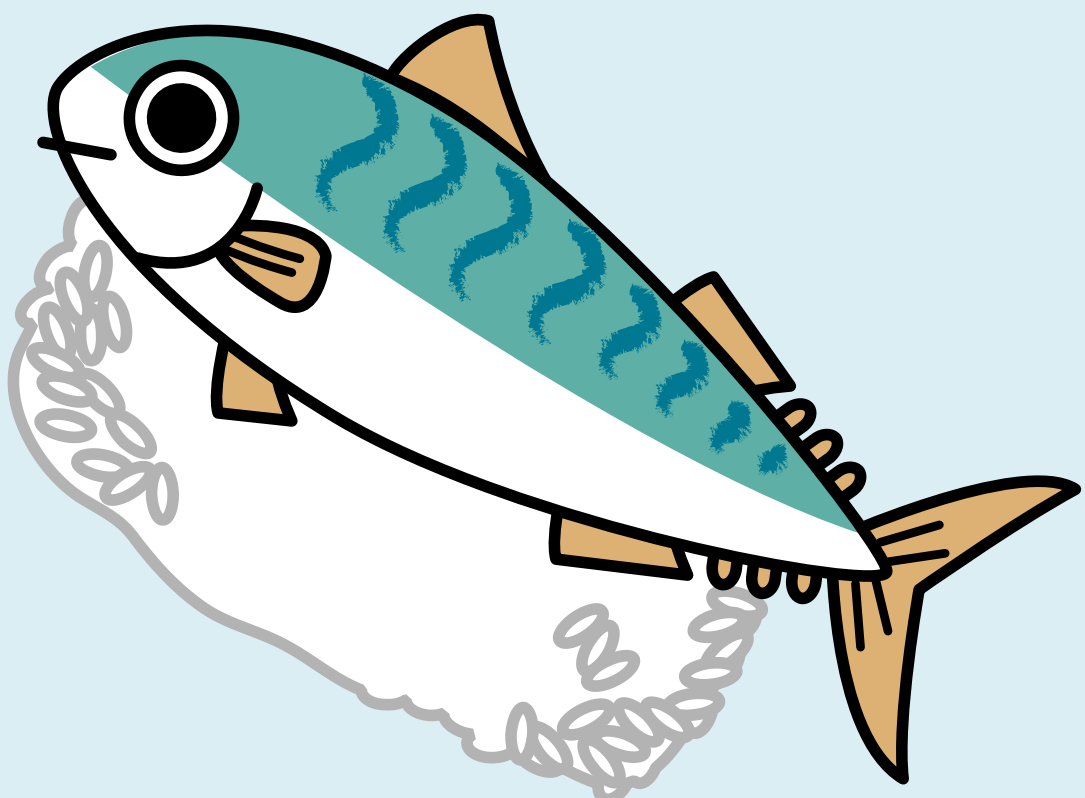
むかし

昔ながらの

あおだいず

青大豆

ち



ち

ちば寿司
ずし

おいしい

郷土の味
きよひづ あじ

し



し

しょうが茶

ちや

ゆづ茶

ちや

からだ

身体がぽかぽか

あったまる

す

アスパライダー



す

おんおん

みず
緑でのっぽの

アスパラガス

せ



みんなで
おぼえるごん！

せ

せり なすな

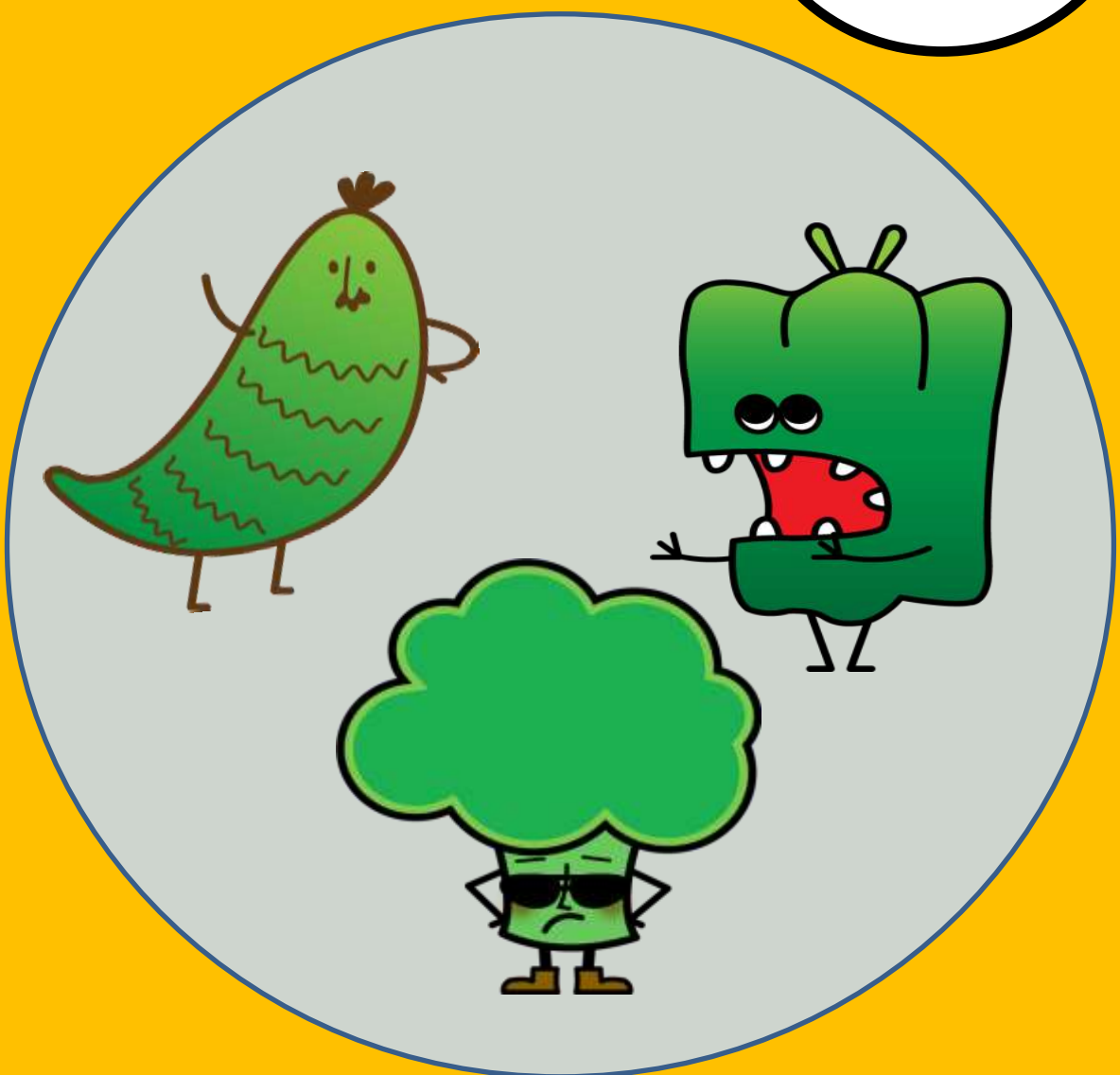
いんげん ほうふく

ほうふく なすな

ほうふく 春の七草

はな かなへり

そ



そ

それ、キリッ！

なかま

仲間はズレは

なみしな…

た



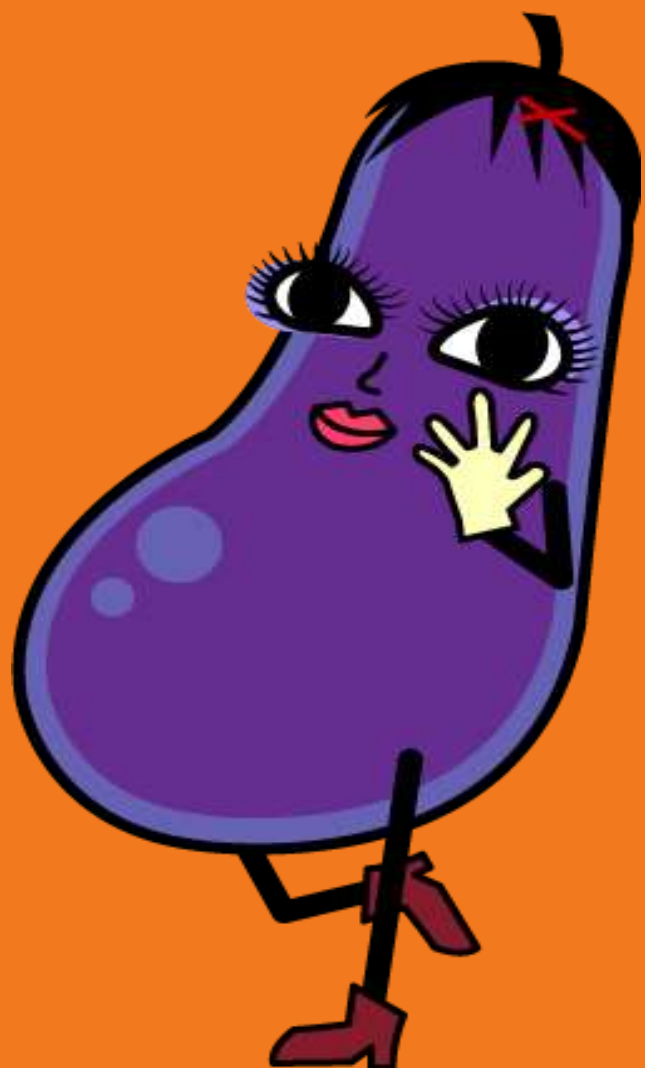
た

た 食
べん
ち
ゃ
い
！

こめこ 米
粉
で
す
い
と
ん

お
い
し
い
よ

ち



ち

地産地消
ちさんちしょう

新鮮な
お野菜
しんせん
やさい

おいしいな

っ



っ

っかおう

食べた
食べよう

つやま
しょうち
津山の食材

て



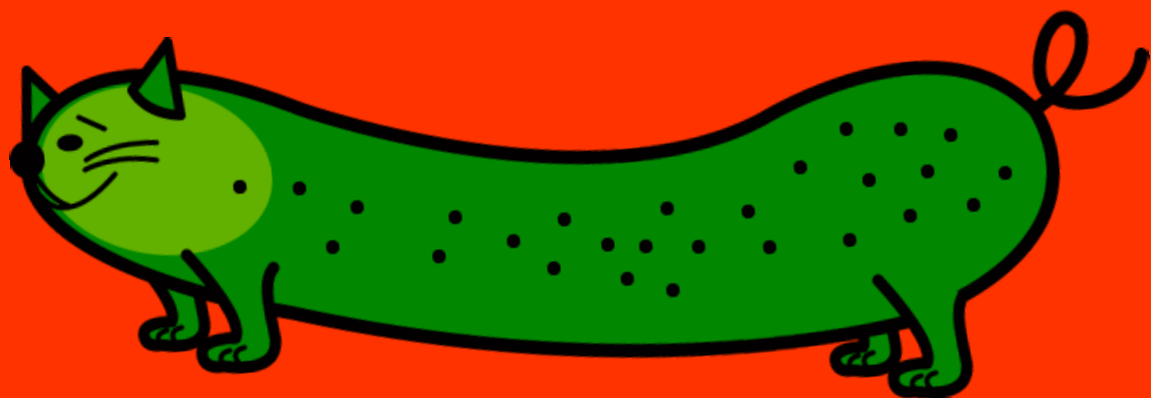
て

て
手を洗おう

しょくじ
食事の前の
まえ

おちくへ

と



と

とれたての

きゅうりをがぶっ

ひとかじり

な

なめたけ

しいたけ

えのきだけ

キノコ汁は じる

おいしいな



に



に

にんじん

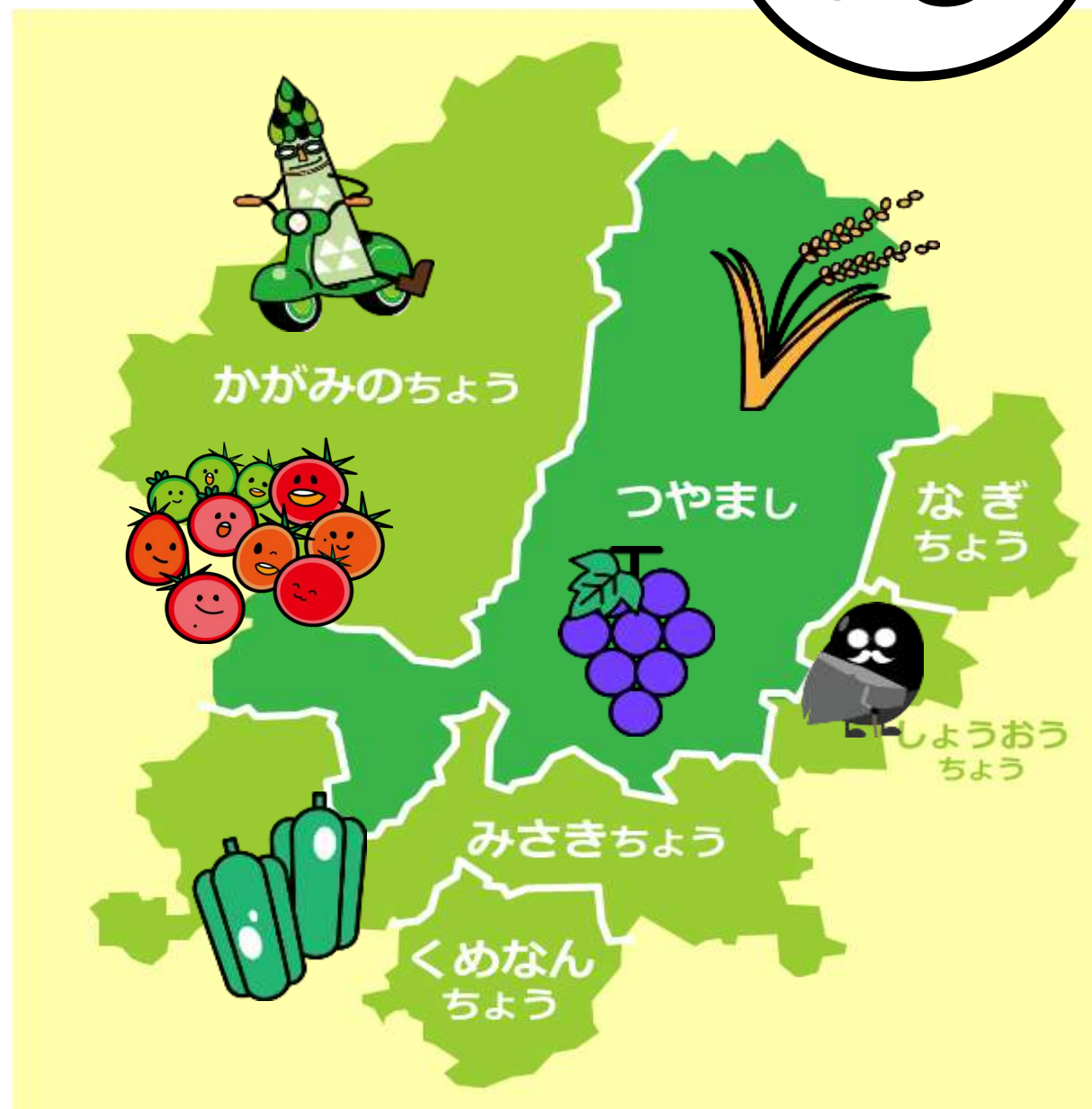
だいこん
大根

ごぼうにれんこん

ね
根っこの野菜
やさい

おいしいな

ぬ



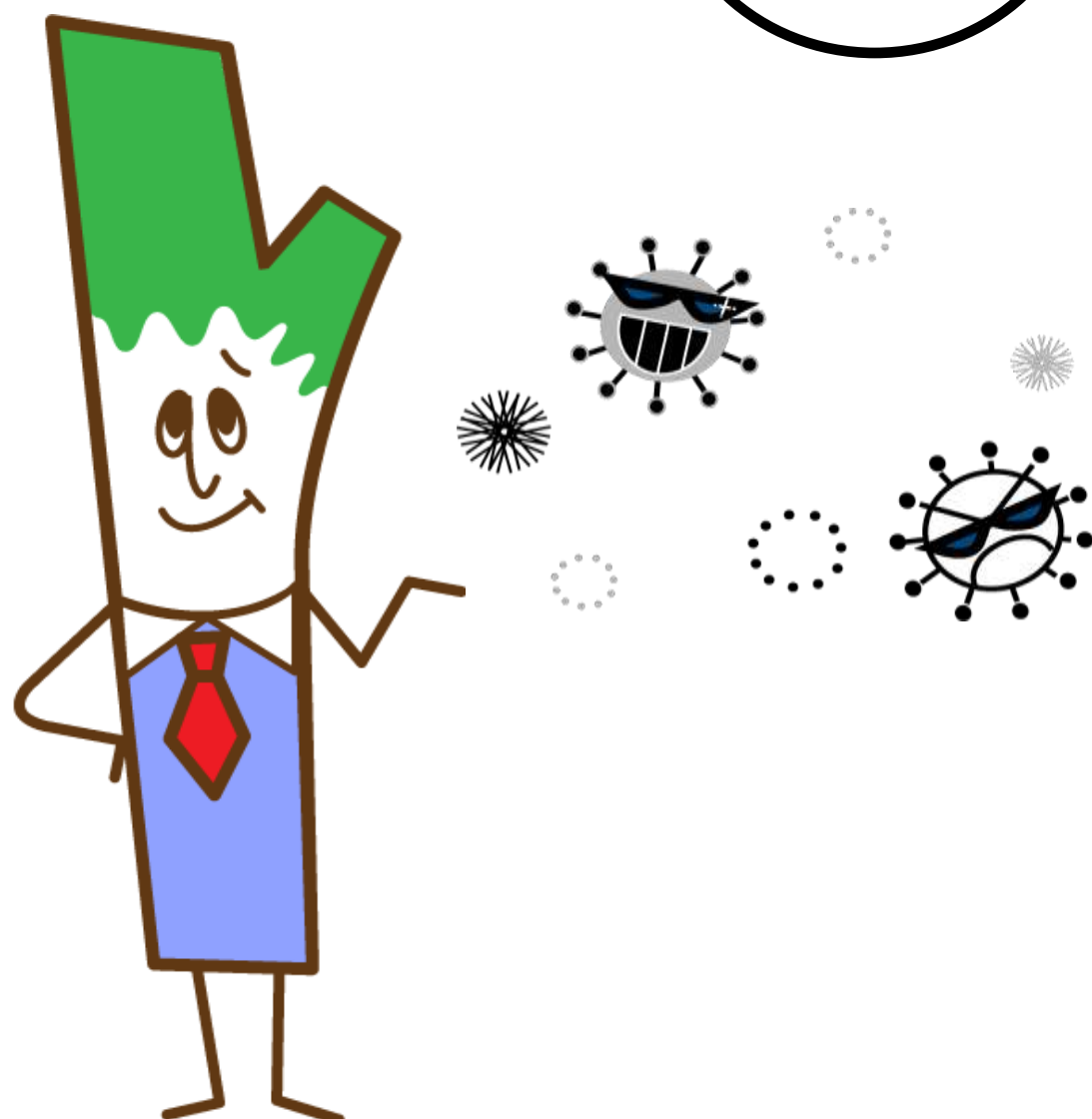
ぬ

ぬくもりを

かん
感じる食材
しゅくわく

じもとさん
地元産

ね



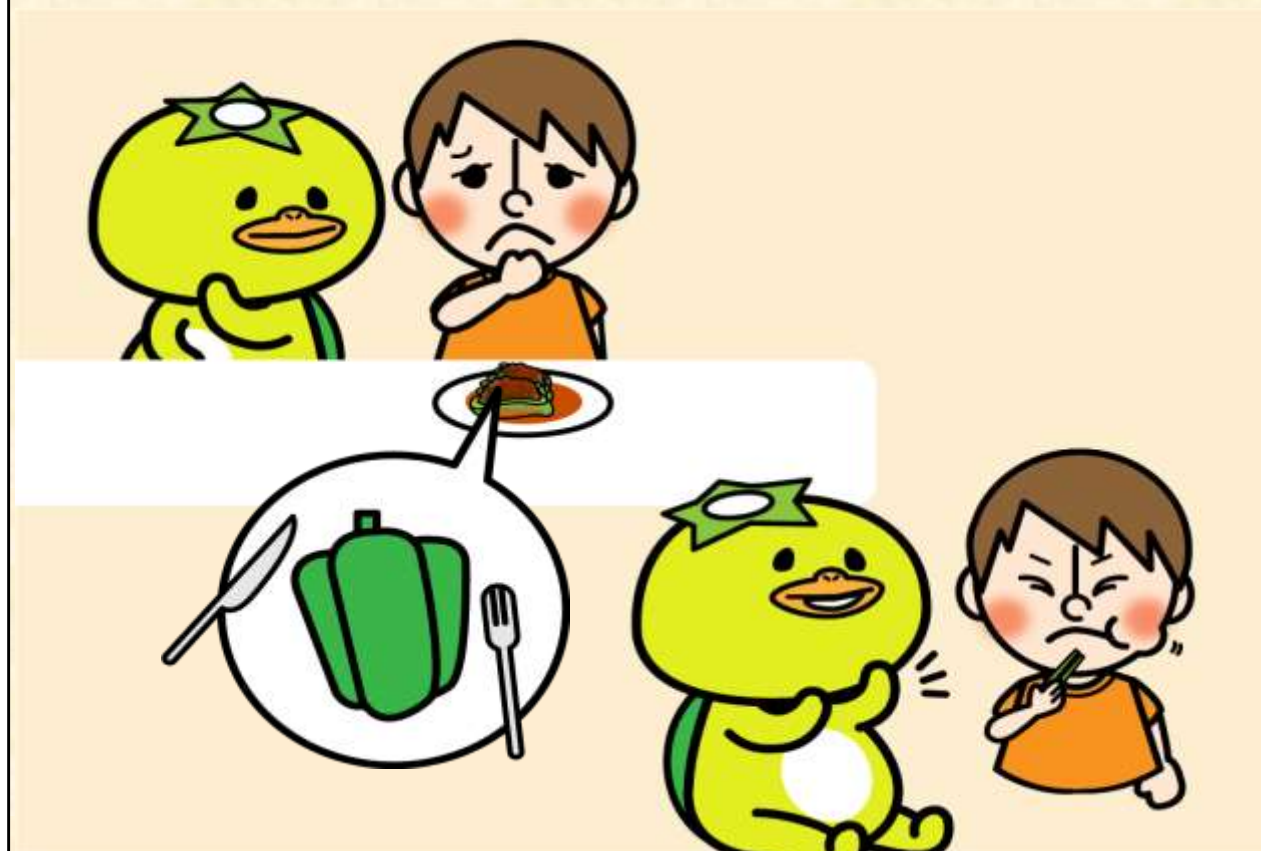
ね

ねぎューム！

わるものかぜを

ちっつけろ！

の



の

のこ
残さずに

食^た
べれば

まいにち
毎日健康だ

は

はみがきで

いつもピカピカ

みんなの歯は

は



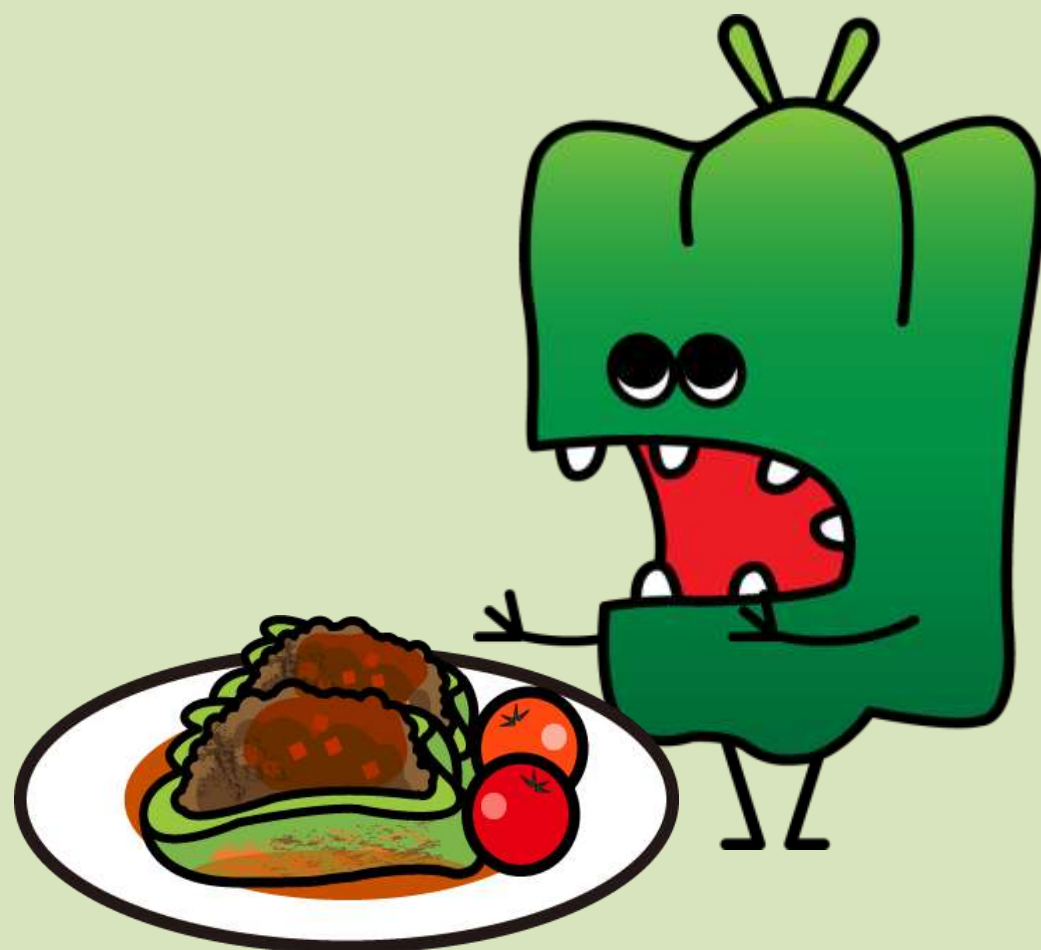
ひ

ピーマンを

食^たべれば みんな

元^{げん}気^きだね

ひ



ふ



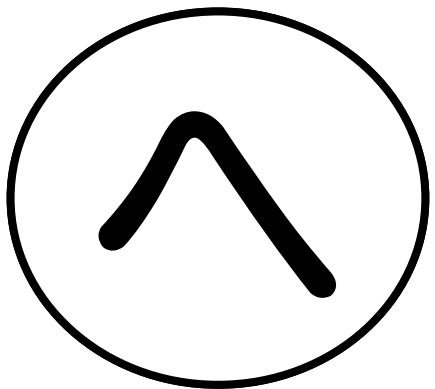
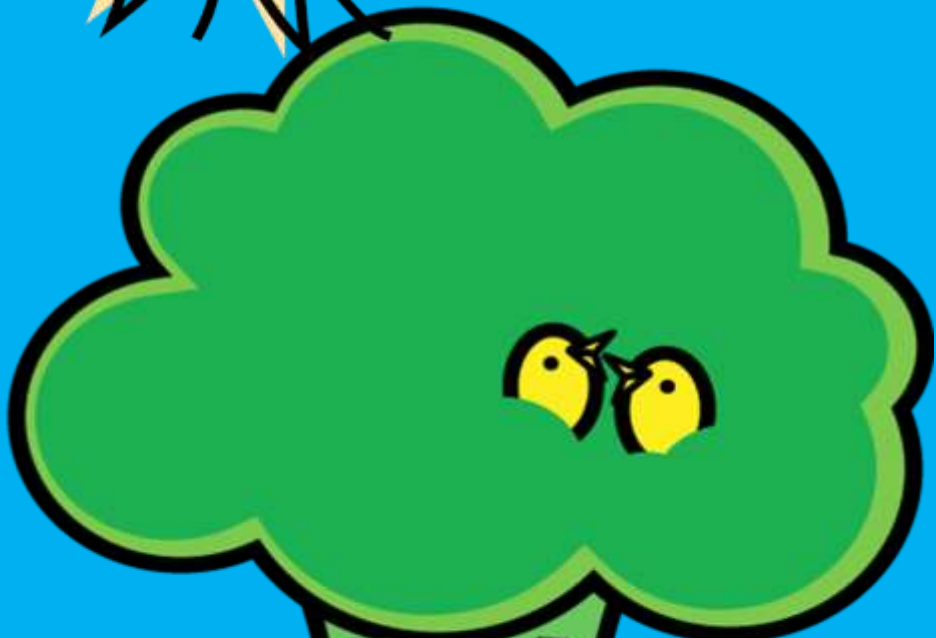
ふ

ふりふりふ

た

食^たべものちね

めいめいめ

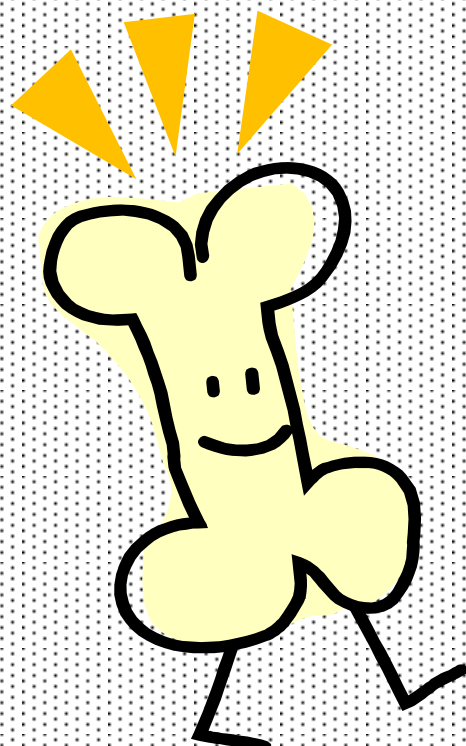


ヘルシー

おいしい

ブロッコリー

ほ



ほ

げんき
骨元氣！

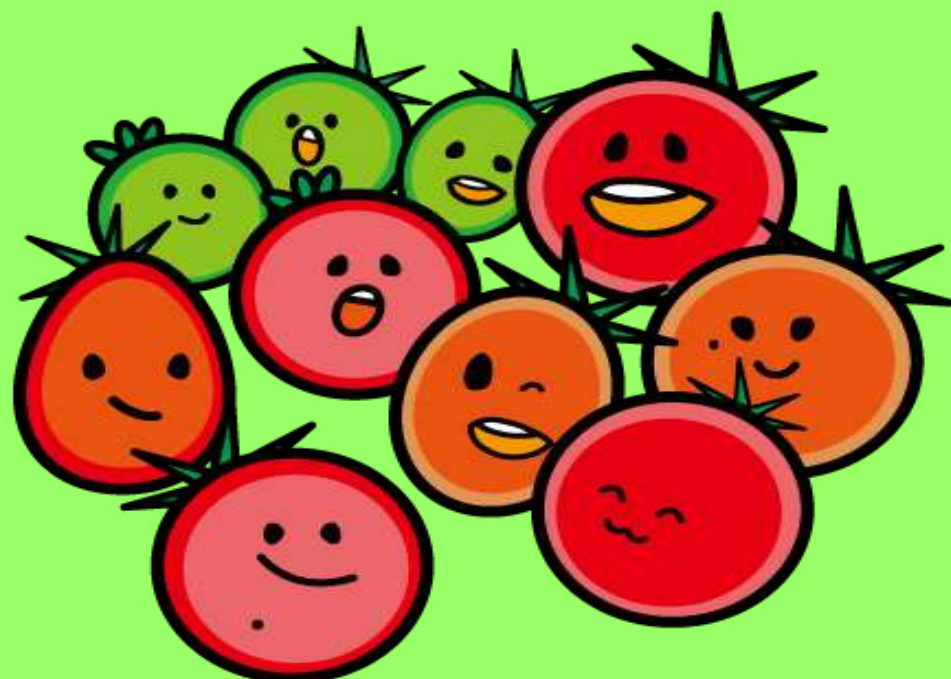
まいにち

毎日とろろ

おめしとろろ

牛乳・チーズ

ま



ま

まっかだね

えいよう

栄養たっぷり

トマトちゃん

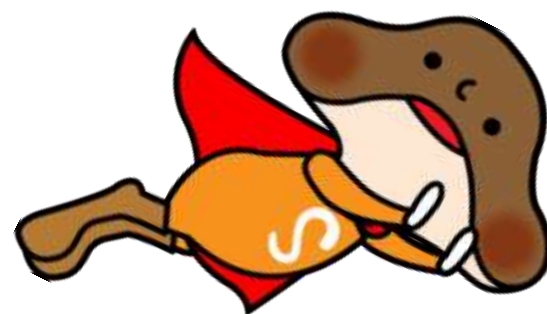
み

みまさか
美作の

郷土料理を
みよひら

食べ
てみよう

み



そずりなべ



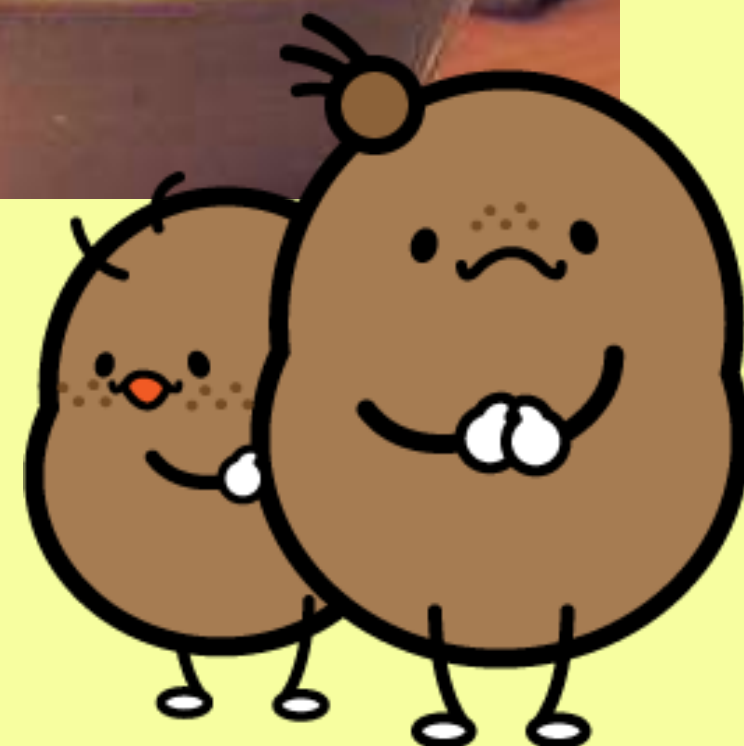
む

むかご飯めし

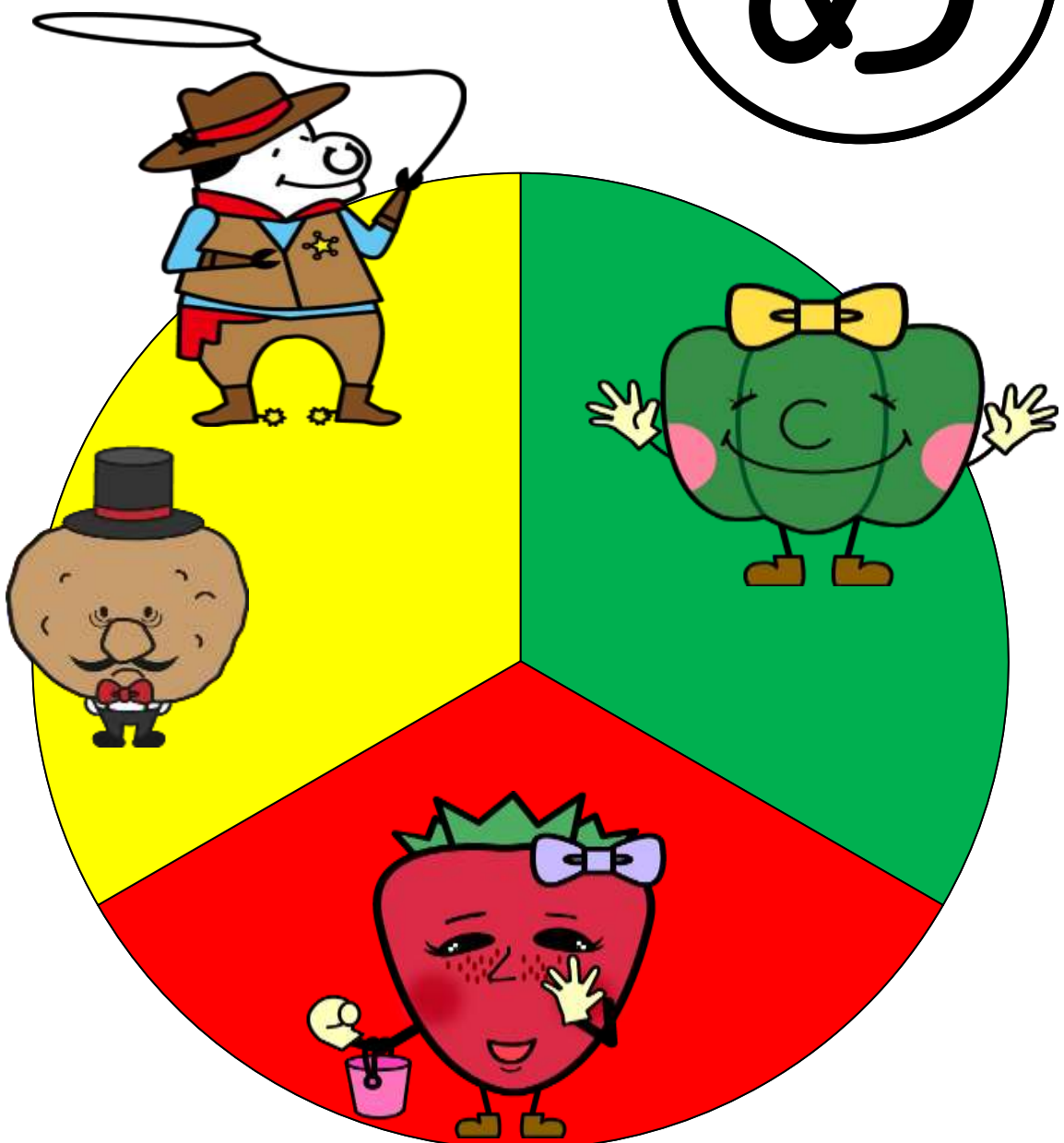
むかし
昔なつかし

あじ
ふるわしの味

む



め



め

めづりや

あかきみどり
赤黄緑

バランスのとれた

しょくせいかつ
食生活

も

もったいない！

ごはん ひとつぶ 一粒

のこ 残さずに

も



や

はやね

はやお

早寝・早起き

やへやへね

あさ

朝ごはん

や



ゆ



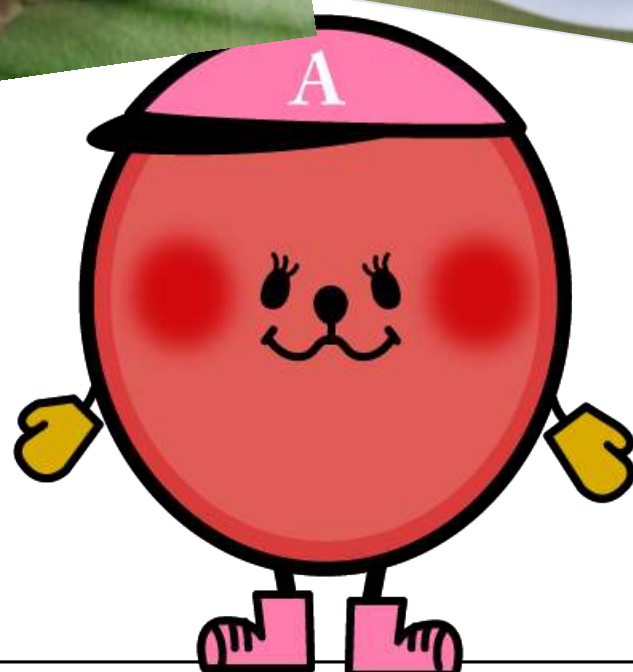
ゆ

ゆっへんり

しっかりかんで

げんき
元気な身体
からだ

よ



よ

ようかん おはぎ

おまんじゅう

あずき

小豆のぼくが

だいへんしん

大変身

ら



ら

ランチタイム

みんなとごはんは

楽しいな^{たの}

り



り

リズムある

楽しい生活

たの

せいかつ

送りましゅう

おく

る



ホルモンうどん



る

るんるんるん

ホルモンうどん

おいしいな

ね

イリッパシシ

だいず

大豆

みそづく

味噌作り

ね



ろ



ろ

ろくがつ
六月は

しょうらいげっかん

食育月間

まな

よく学びー！

わ

和食を
わしょくを

食^たべて

健康長寿
けんこうちようじゆ

わ



を



を

あまざけ

甘酒を

飲^のんでお祭^{まつ}り

楽^{たの}しいな

ん

ん！おいしい

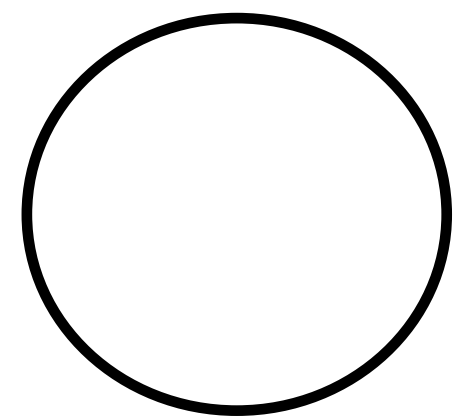
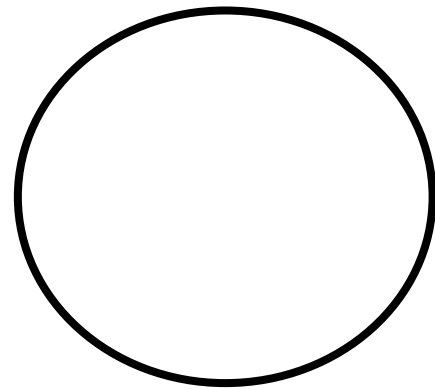
みまさか

さすが美作

ピオーネだ

ん







かたみくん



みまさかのくに
美作国建国1300年

地産地消・食育 かるた



美作地域には、
美味しい農産物がたくさん。
美味しく食べて、体を健康に。

県立津山高等学校 家庭クラブ
FOOD ACTION 美作