

### (3) きゅうしょく おいしいね

#### ① えいようまんてん

きゅうしょくには、いつもたくさんの食べものが入っているよ。

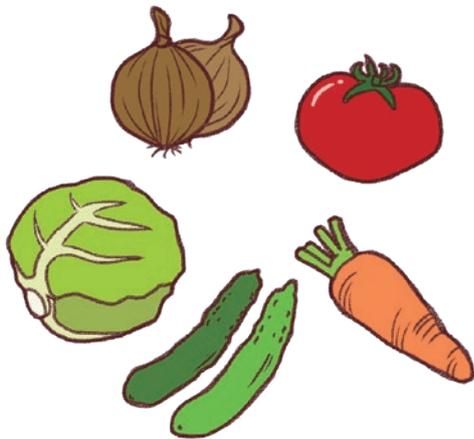
#### ねつやちからになる食べもの



#### ちやにくやほねになる食べもの



#### からだのちょうしをととのえる食べもの



どの食べものも、えいようたっぷり!  
のこさずぜんぶ食べて、元気なからだをつくろう!

✎ きゅうしょくにどんな食べものが入っているか下に書いてみよう!

今日のきゅうしょくは? [      がつ      にち ]

.....

.....

.....

.....

## ② きゅうしょくはどこから？

みんなが食べているものは、いったいどこから来るのかな？

### た 田んぼ



た 田んぼでつくられたものから  
できる食べもの



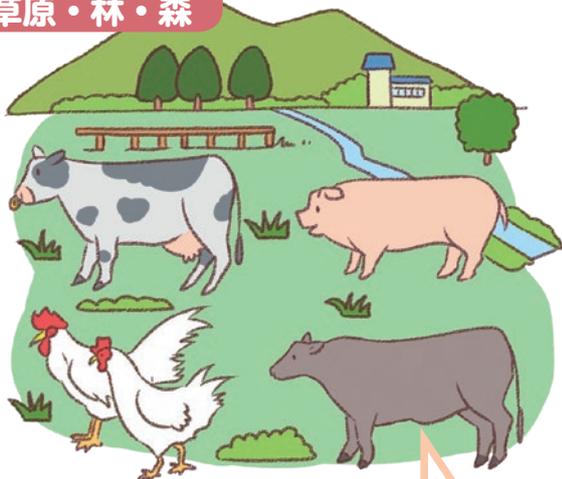
### は はたけ



は 是たけでつくられたものから  
できる食べもの



### そうげん はやし もり 草原・林・森



しぜんの中なかでそだった生きものいたちから  
できる食べもの



### かわ うみ 川・海



かわやうみでとれたものから  
できる食べもの



### ③ みんなでやさいをそだててみよう!

さっぽろでは、たくさんのやさいが<sup>つく</sup>作られてきゅうしょくのざいりょうになっているんだよ。  
みんなでやさいをそだててみよう!

<sup>なに</sup>何をそだてようかな?



おうちの<sup>ひと</sup>の人にそだてかたをきくといいね。  
つぎのページに、やさいのそだてかたがのっているよ!  
さあ、たのしくやさいをそだててみよう!

どんなやさいを  
そだてようかな?

✎ どんなやさいをそだてたのかな?

そだてたやさい

[ \_\_\_\_\_ ]

うえた<sup>ひ</sup>日

[            <sup>がつ</sup>月            <sup>にち</sup>日 ]

はじめてしゅうかくした<sup>ひ</sup>日

[            <sup>がつ</sup>月            <sup>にち</sup>日 ]

✎ とれたやさいの<sup>え</sup>絵をかいてみよう!

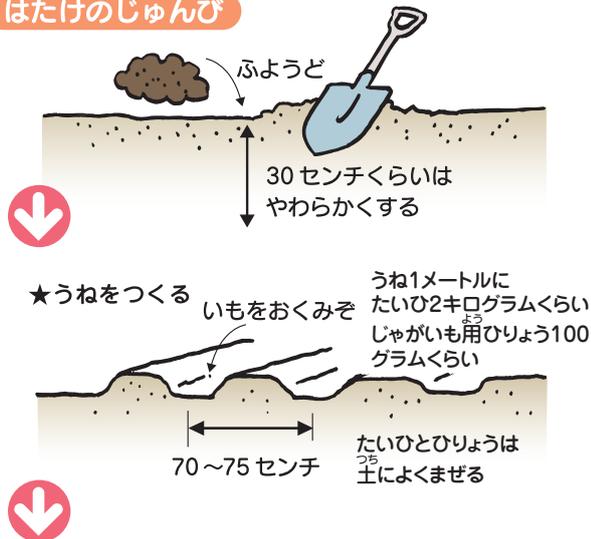
A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for drawing the vegetables that were grown.

## 4 やさいのそだてかた

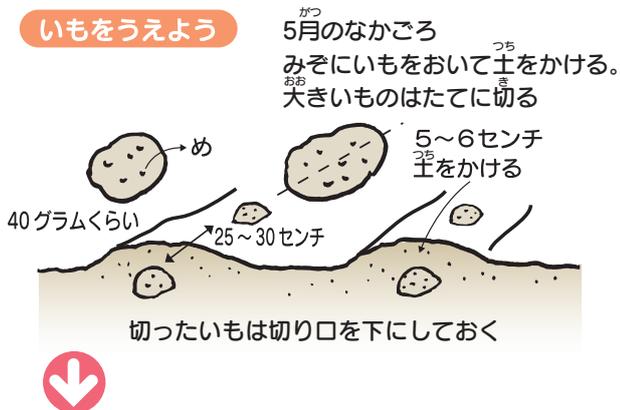
大切にそだてると、おいしいやさいがそだつよ。きょうざいえんでそだててみよう！

### じゃがいも

#### はたけのじゅんぴ



#### いもをうえよう

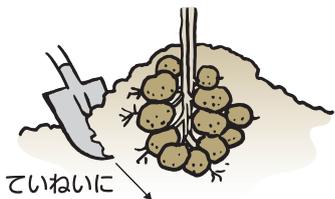


#### つちよせとひりょうやり



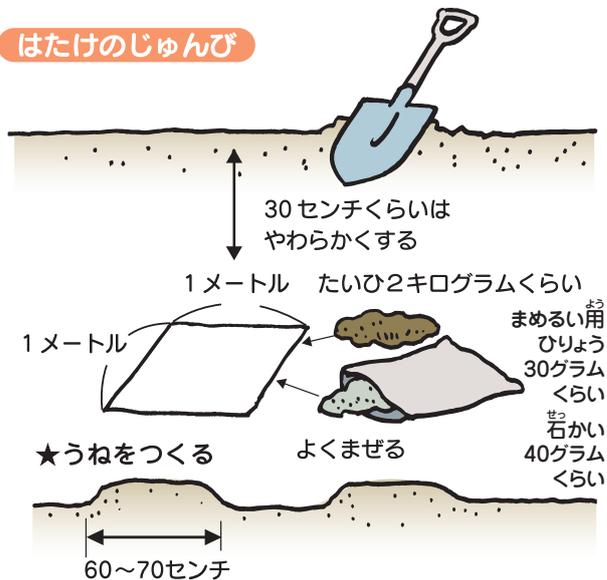
#### しゅうかく

くきはが  
かれたら



### えだまめ

#### はたけのじゅんぴ



#### たねをまこう



#### つちよせとひりょうやり

草たけ20センチくらいのとき  
ひりょうを少し入れてから土をよせる

#### しゅうかく

さやおさえてまめが  
とびだすようになったら



※しゅうかく後は10度ぐらいの涼しい場所で保存し、芽が出るのを防ぎましょう。  
※芽や緑色の部分は、とりのぞいてからたべましょう。