

え  
いようは  
みんなのからだ  
つよくする

た  
なか  
食べものの中には「え  
いよう」という、元気  
に大きくなるためのも  
のが入っています。い  
ろいろな食べものを食  
べて、体を強くしてい  
きましょう。

う  
すあじの  
とうふみそしる  
うちのあじ

いりこでだしをとった  
お味噌汁は、いい香り  
がしておいしいです。

い  
ただきます  
ころをあわせ  
てをあわせ

あいさつ  
「いただきます」の挨拶  
は、魚や肉などの命を  
いただくことと、作っ  
た人への「ありがとう」  
の気持ちが進められて  
います。

あ  
さごはん  
たべるとげんきに  
あそべるよ

あそ  
かんだ  
朝ごはんを食べないと、  
体を動かす元気が出な  
くてぼんやりします。  
たくさん遊ぶためにも、  
朝ごはんをしっかり食  
べましょう。

くりまさる

「なんのなまえ？」

「かぼちゃだよ」

阿知須で、とれるかぼ  
ちゃです。栗よりも甘  
いという意味で「くり  
まさる」という名前で  
す。夏にとれます。

きんたろう

ふるさとのあじ

おいしいよ

きんたろうは山口県で  
とれる赤い色をした魚  
です。黄色の2本のひ  
げがあります。

かいもので

きせつのおやさい

これなあに

「春、夏、秋、冬」の  
ことを季節といいま  
す。総の季節は夏で、  
指さしているのは冬瓜  
です。ほかにも知らな  
い野菜のことを聞いて  
みて下さいね。

おてつだい

いっしょにつくると

おいしいよ

エプロンをつけて、お  
母さんやお父さんと一  
緒に台所に立ってみま  
しょう。お野菜を洗っ  
たり、皮をむいたりお  
手伝いをしてみましょ  
う。

し っちよるなべ  
 みんなでかこむ  
 えがおなべ

「しちよる鍋」は、山  
 口市でとれる食べ物が  
 たくさん入った名物料  
 理です。お鍋をみんな  
 で食べるると楽しい気持  
 ちになります。

さ かなをね  
 ほねだけのこして  
 たべられたよ

はしの持ち方は正しい  
 かた かた も  
 ですか。正しい持ち方  
 で食べると、きれいに  
 食べることもできます。

こ どものひ  
 みんなでおいわい  
 かしわもち

5月5日の「子どもの  
 ひ おとこ こ  
 日」には、男の子の健  
 康を願ってお祝いしま  
 す。こいのぼりをあげ、  
 喜蒲湯に入り、ちまき  
 やかしわもちを食べま  
 す。

け んちようは  
 やまぐちじまんの  
 りようりだよ

「けんちよう」は大根  
 に じん じん じん  
 人参、豆腐などを煮て  
 つく りようり やまぐち  
 作る料理です。山口で  
 昔から伝えられてきま  
 した。

た んぼから  
 おいしいおこめが  
 とどいたよ

一粒一粒農家の人が大  
 切に育てたお米です。  
 よく味わって食べま  
 しょう。

そ とあそび  
 げんきにあそんで  
 ごはんがおいしい

天気がいい日は外で  
 しっかり遊びましょう。  
 しっかり遊ぶとお腹が  
 空いて、ごはんがおい  
 しく食べられます。

せ っけんで  
 ピカピカ<sup>ピカ</sup>のてに  
 いただきます

ごはんを食べる前には、  
 せっけんを使って手を  
 しっかり洗いましょう。  
 手には見えないばい菌  
 がたくさんついていま  
 す。指の間や、手首も  
 忘れずゴシゴシ洗おう。

す ききらい  
 いろんなあじみ  
 してみよう

1回食べて嫌いと思っ  
 て、見ただけで食べよ  
 うとしない手はない  
 でしょうか。ちよつと  
 一口食べてみよう。思っ  
 たよりおいしい味がす  
 るかもしれません。

と もだちと  
 つくつたやさいは  
 ぶちうまい

先生やお友達と一緒に  
 水やりして育てたお野菜は、みんなの「大好きなあれ」の気持ちがいっぱい詰まっています。

て でこねて  
 まるめただんごで  
 おつきみだ

お月様が一番きれいな日を十五夜と言って、昔からお月見をしていました。お月様は、幸せをくださると思われたいそうです。すずきや秋の草花を飾り、おだんごをお供えしてお迎えます。

つ たえよう  
 おしょうがつにたべる  
 おせちりょうり

お正月に食べるおせち料理には、おめでたいものがたくさん入っています。こんぶは、喜ぶことが多いように、また、黒豆は、健康でまめに働けるようにという願いが込められています。

ち やにくは  
 たべたものから  
 つくられる

みんなの体の血や肉は、毎日のごはんから作られます。元気に大きくなるために、肉、魚、卵、豆腐をしっかり食べましょう。

ね っとうに  
 かつおぶしいれ  
 だしをとる

クラクラ沸かした熱い  
 お湯に「かつおぶし」  
 を入れると、いいにお  
 い。うまみたっぷり  
 だしができるよ。

ぬ くもりが  
 たっぷりつまつた  
 おべんとう

お弁当を食べるときに  
 は、作ってくれた人の  
 顔を思い出してみよ  
 う。全部きれいに食べ  
 ると、作ってくれた人  
 もきつとうれしよ。

に がてでも  
 おおきなくちで  
 がんばるもん

「食べたくないなあ」と  
 思うおかずでも、少し  
 頑張って口の中に入れ  
 てみましょう。  
 いろいろな種類のもの  
 を頑張っで食べると、  
 元気なからだを作られ  
 ます。

な なくさがゆ  
 たべてけんこう  
 ねがいます

1月7日に食べる七草  
 がゆには、せり、なずな、  
 ごぎょう、はこべら、  
 ほとけのざ、すずな、  
 すずしろが入っていま  
 す。お正月に疲れたお  
 なかを休め、病気になる  
 らず元気に過ごせるこ  
 とを願って食べます。

ふるさとの

みんなとエイヤー

おもちつき

お餅は「もちごめ」を  
炊いて、それをたい  
て作ります。昔は臼と  
杵で作っていました。  
お正月などのお祝いの  
とき作って食べます。

ひなまつり

はまぐりじると

ちらしずし

3月3日はひな祭り  
で、  
女の子の元氣な成長を  
お祈りする日です。ひ  
な人形を飾って、はま  
ぐり汁やちらしずしを  
みんなで作べましよう。

はやねはやおき

あさごはん

みんなでまもって

げんきなこ

早く寝て早く起きると、  
朝ごはんがしっかり食  
べられます。朝ごはん  
をしっかり食べたら1  
日元氣に過ごせます。

のこさない

つくったひとに

ありがとう

ごはんを食べるときに  
は、作ってくれた人に  
「ありがとう」の気持ち  
を持って食べましよう。  
残さないで食べるこ  
とができると、作った人  
もうれしいです。

みん なすき

にくもさかなも

おやさいも

「すき」って言うて食べ  
てもらうと、肉さんも  
魚さんも野菜さんも嬉  
しいと思います。

まめ まいて

いわしをたべて

おに 바이 바이

2月3日節分の日に「鬼  
にかみかせつじん ひ  
おに」は外」と言いながら、  
外に向かつていり豆を  
投げ、鬼を追い出します。  
そして、「福は内」と言  
いながら、家の中には  
らまきます。年の数だ  
け豆を食べると1年病  
気もけかもなく過ごせ  
ると言われています。

ほら みてね

わたしのおさら

ピッ カピカ

みんな食べて、お皿が  
空っぽになると嬉しく  
なるのは誰でしょう。  
作った人も食べた人も  
そして、お皿の料理も  
みんな嬉しくなります。

へんな かたち

とれたてやさい

おいしいよ

みんなで育てたりおう  
ちで作った野菜は、お  
店に並んでいるのは  
違って曲がっていたり  
ほこぼこしていたりし  
ます。でも、どんな形  
でもおいしさに変わり  
はありません。



や まぐちの  
おいしいなかま  
せいぞろい

自然豊かな山口には、  
おいしい食べ物がたくさんあります。山口で  
とれる食べ物をいくつか  
言えますか？ 買い物に行  
ったときには、山口  
でとれたものを選ぶよ  
うにしましょうね。

も ったいない  
ものをだいに  
するころ

お米には、「神様が宿っ  
ている」と言われている  
ます。一つ一つのごは  
ん粒を大切にしてお  
茶わんについた最後の  
一粒まできれいに食べ  
ましょう。

め がでたね  
これはなんの  
やさいかな

畑で野菜を育てるとき  
には、野菜の芽がどん  
な形をしているかよく  
みてみましょう。それ  
ぞれ形が違いますよ。

む らさきの  
なすびはとつても  
おいしいよ

畑になすびが育っ  
ているとき、まず紫色の花が  
咲きます。そしてその  
花がしぼんで実になっ  
ていきます。夏の日差  
しをしっかりと浴びたな  
すびはつやっやの紫色  
に育ちます。

りんごえん

もぎたてりんご

おいしいね

阿東にはりんご園がた  
くさんあります。りん  
ご狩りに行けば、もぎ  
たてのりんごを食べる  
ことができます。新鮮  
な果物はおいしくて、  
栄養もいっぱいです。

っかせい

からをむいたら

ピーナッツ

落花生は土の中にでき  
ます。殻をむいて炒る  
ことでピーナッツとし  
て食べることができます  
す。

くかむと

あごもからだも

つよくなる

食べ物は、よくかんで、  
ゆっくり食べましょう。  
そうすると、丈夫なあ  
ごや歯が作られます。

うごはん

たのしいはなしで

みんなえがお

夕ご飯を食べながら、  
今日の楽しかったこと  
を家族のみんなとお話  
をしましょう。

わ かめくん  
うみでひらひら  
およいでる

わかめは、海で育ちます。海でとって、きれいに洗ってそのまま袋詰めしたり、塩をまぶしたり、乾かして乾燥わかめにしたりしてお店で売られています。

ろ うそくの  
ひをふーとけすよ  
たんじょうび

1年に1回のお誕生日の日は、1歳大きくなつたことを、家族のみんなにお祝いしてもらいましょう。

れ いぞうこ  
あけたらすぐに  
しめましょう

冷蔵庫のドアを開けて、何にしようか選んでいると、冷蔵庫の中のもののが腐ってしまいますよ。開けたらすぐに閉めましょう。

る んるんるん  
おはなもおいしい  
はなっこりー

「はなっこりー」は山口県で生まれた野菜です。花も茎も葉っぱも全部食べられます。

か  
か **ん** しやして  
かぞくそろって  
ごちそうさま

家族みんなでごはんを食  
べられるのは、幸せなこ  
とです。家族みんなで食  
べることが少なくなつて  
いきます。また、ごはんを  
お腹いっぱい食べられる  
ことが当たり前ではあり  
ません。ありがたうの気  
持ちを持ってごちそうさま  
のあいさつをしましょう。

は  
 **を** みがこう  
ごはんのあとと  
ねるまえに

歯磨きをするとうし歯  
を作らない菌をやつ  
けます。ごはんのあと  
寝る前に歯磨きをしま  
しょう。