

食育 掲示 板

や さい た
野菜をおいしく食べよう！

じ ぶん す た かた
自分の好きな食べ方はどれかな？

いろいろな切り方、調理法、味付けを試してみよう！



た
そのまま食べる



む
ゆでる・蒸す



いた
炒める



に
煮る

