

[illegible]



かしはらし かんこう
檀原市の観光ピーアール
キャラクター「こだいちゃん
ん」がついている食べ物
は、檀原・御所・高市地区
でとれた食べ物です。



このマークは「奈良のしか」
 です。食品の横にこのマーク
 があるものは、奈良県で
 とれた食べ物 表しています。
 こだいちゃんと、奈良のしか
 を探してみましょう。



マークの
 ひ日は、家庭から
 「おはし」を
 持ってきましょう。





冬至の七種
 さんぽん(ちびん) なんさん(かぼちゃ) せんなん
 めんこん かんてん にんじん

にんじんの色



わたしはにんじん！
 チャームポイントは
 鮮やかなオレンジ色

あたたい
 土の中で
 育つよ

このオレンジ色は
 「カロテン」といって



みんなの体の中に入ると

ビタミンAに
 変身するんだ！
 そして…



ひふを
 じょうぶに
 したり

目^めの調子^{ていし}を
 よくしたり

カゼなどの
 ウイルスをから
 体を守るよ



だからわたしは
 みんなに大人気！！



えいようほうふ
 栄養豊富なにんじんは、
 毎^{まい}日^{にち}に
 給^{きゅう}食^{しょく}に欠^かかせない野菜です。