

あ	朝のみそ汁	寝太郎みそで	元気いっぱい
い	いつも清潔	手洗い	殺菌
う	海の幸	上手に食べて	骨まで元気
え	栄養たっぷり	山陽小野田の	郷土の味
お	おーいみんな	魚も食べよう	DHA
か	家族で伝える	ふるさとの味	けんちょう
き	今日のメニューは	ねぎ三味で	色どりよく
く	くり返し	みんなに伝える	食育博士
け	健康的に	食べ過ぎ注意	自分の適量
こ	心豊かに	四季の節目に	行事食
さ	さあ始めよう	家庭であなたも	野菜作り
し	幸せの	絆深める	ヘルスマイト
す	素晴らしい	地元の食材	はなっこりー
せ	世界一	地産地消の	元気のりのり汁
そ	惣菜も	野菜料理を	忘れずに
た	楽しいね	家族揃って	食育の日

ち	小さい時から	野菜大好き	山陽小野田っ子
つ	続けよう	食べたら歯みがき	忘れずに
て	手ではかろう	野菜	350g
と	登場すると	みんな笑顔	ねたろうくん
な	懐かしい	郷土の料理	ちしゃなます
に	にがうりを	育てて食べよう	緑のカーテン
ぬ	ぬかさず	実践	食育サイクル
ね	ねらいは地場産	環境にもやさしい	地産地消
の	脳と体	力のもと	朝ごはん
は	始めよう	正しい箸の	使い方
ひ	控えよう	高カロリーの	お菓子やジュース
ふ	副菜を	毎食そろえて	メタボ対策
へ	偏食せず	バランスとって	食育博士
ほ	干し海苔を	食べて楽しむ	ふる里の香り
ま	まず挑戦	じいじもパパも	腕まくり
み	みんな揃って	食事の挨拶	「いただきます」

む	難しくないよ	上手に回そう	食事バランスガイド
め	目指そう	家族で	食べ残しゼロ
も	もったいない	残さず食べよう	食べ物の命
や	約束しよう	一口30回	よく噛んで
ゆ	夢ひろげ	地元の宝	寝太郎かぼちゃ
よ	よく洗おう	後片付けは	エコわらじで
ら	楽々と	野菜がそろう	我が家の畑
り	リサイクル	生ごみ活用	コンポスト
る	ルンルンルン	心も体も	いきいき元気
れ	冷蔵庫	地産地消で	いっぱい
ろ	老若男女	食で潤う	まちづくり
わ	わが家の食卓	薄味料理で	健康家族
を	主食、主菜、副菜【をランチオンマットで		揃えよう
ん	あなたも私も	み【ん】なで広げる	食育の輪