



野菜食べて GO の巻

ランチタイム

2人で

最近食欲なくて… 今日、大好きなトンカツ弁当なのになあ…

ごはんの上に お肉のみ!?

どうしたの!? まだお弁当残ってるよ?

ミルクちゃん

ベジタくん

ごちそうさま…

パン子ちゃんに 教えてもらったのよね~

暑い夏を のりきるためにも、 からの調子を整えてくれる **野菜**を食べなきゃ! 冬は、カゼ予防になるしね

白いごはん、肉があれば それでいいと思う

野菜はキライじゃ ないけど

ベジタくんって、もしかして、野菜キライ?

『ベジタ』って 名前なのに…

キッパリ

へえ~

野菜料理 1日

こんなに食べなきゃいけないのかあ…

もしくは…

緑黄色野菜 120g

色の薄い野菜 230g

これくらい食べてね

合計5皿

合計350g

私の告白は…

…ガンバレ

せつそく 家に帰って **野菜料理** を作るぞ!

ベジタくんさえよかったら… 私、毎日、野菜たっぷりのお弁当を作って

よしっ!