

たべ  
もの

おみ  
くじ

大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム



ぎゅうじゅう

ぎゅうじゅうにはカルシウムがたくさん。  
ほねのざいりょうになるだけでなく、きもちをおちつかせるこうかがあります。

ぎゅうじゅうをのんで  
せが"んぐん  
のびるよ！

たべ  
もの

おみ  
くじ

大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム



ぶたにく

ビタミンB1がほうふなぶたにくでパテないからだづり！からだのエネルギーがもえるのをたすけます。

ぶたにくをたべて  
マラソンに  
つよいからだに！

たべ  
もの

おみ  
くじ

大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム



まぐろ

おさかなパワーでのうみそをげんきに。きおくりよくや、がくしゅうのうりよくをたかめます。

まぐろをたべて  
おさかなパワーで  
あたまがよくなる！

たべ  
もの

おみ  
くじ

大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム



だいず

はたけのおにくとよばれ、タンパクしつがいっぱい！ビタミンやてもふくまれるので、ひんけつよぼうにもオススメ。

だいずをたべて  
きんにくのついた  
たくましいからだに！

たべ  
もの

おみ  
くじ

大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム



たまねぎ

たまねぎはアリシンがふくまれ、ビタミンB1がほうふなぶたにくとたべると、ひろうかいふくにこうかてき。

たまねぎをたべて  
しゅうちゅうりよくを  
たかめよう！

たべ  
もの

おみ  
くじ



大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム

ぎゅうにく

あえんがほうふにふくまれるぎゅうにくは、  
あたらしいさいぼうをつくるのをたすけます。

ぎゅうにくをたべて  
ぐんぐんからだか  
せいちょうするよ！

たべ  
もの

おみ  
くじ



大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム

きのこ

しよくもつせんいがほうふなきのこのた  
べあわせで、たべすぎをよぼうします。

きのこをたべて  
おいしくおなかいっぱい  
ダイエット！

たべ  
もの

おみ  
くじ



大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム

オレンジ

なまでたべるくだものはビタミンCがほう  
ふ！がいこくからのゆにゆうで、1ねんじゅ  
うたべられます。

オレンジをたべて  
てがるに  
エネルギーほきゆう！

たべ  
もの

おみ  
くじ



大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム

にんじん

にんじんのあかいろはβカロテンのいろ。  
ビタミンAにかり、ひふやねんまくをじよ  
うぶにします。

にんじんをたべて  
めんえきをたかめて  
かせよほう！

たべ  
もの

おみ  
くじ



大吉  
だい  
きち

ラッキーアイテム

ピーマン

ピーマンはビタミンCがほうふ！ストレスを  
やわらげきもちをおちつかせます。つねひ  
ごろからたべることがたいせつ。

ピーマンをたべて  
ストレスに  
つよいからだを！