

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

チャラボン

やさい
野菜：さつまいも
がっき
楽器：トロンボーン
ごつごつがっちりしてるけど
ほんとう
本当はあまくてほくほく
にんきもののおにいさん



<栄養>

ビタミンCや食物繊維が多く、
便秘予防の効果がある。