

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

タロ  
faroバルくん



やさい  
野菜：さといも  
がっき  
楽器：シンバル  
かわ なか  
皮の中はつるっとした  
しろ  
白いおはだ  
がんばりやさんの  
げんき  
元気なあかちゃん

<栄養>

水分が多く、いも類の中では低エネルギー。高血圧予防のカリウム、便秘予防の食物繊維が豊富。