

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 り え



レタナ

やさい  
野菜：レタス

がっき  
楽器：ホルン

ふりふりフリルでしゃきしゃき  
みんなのあこがれ

だいがくせい  
大学生のおねえさん

<栄養>

成分の95%は水分だが、便通を良くする食物繊維や貧血予防の鉄分、むくみ予防のカリウムなどがバランスよく含まれる。