

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

やさい
野菜：ほうれんそう

がっき
楽器：チェロ

いろ
ふかいみどり色がじまん

おんな こ
こまっている女の子を

なか げんき
からだの中から元気に
してくれるおにいさん

ヘモグロスト
・ベルヘッセ



<栄養>

鉄分の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸を多く含む。
根本の赤い部分には骨の吸収に重要なマンガンも含まれている。