

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

ファールちゃん

やさい  
野菜：なす

がっき  
楽器：ファゴット

ふわっとやわらかい

むらさき色のワンピース

がお気に入り♪

ちゅうがく ねんせい おんな こ  
中学1年生の女の子

<栄養>

皮に含まれる紫色の色素  
ナスニンは、ガン予防の  
ほか、血管をきれいにし、  
動脈硬化や高血圧を予防  
する効果がある。

