



みんなでわかる！適塩かるた



音	読み札	音	読み札
あ	あさごはん しっかりたべて いきます	ね	ねぎしょうが やくみをそえる テクニック
い	いがいとね ちかくにひそむ かくれじお	の	のこすのは ごちそうさまと ありがとう
う	うみからの おくりものだけど ほどほどに	は	はじめました てきえんせいかつ わがやでも
え	えんぶんは うすいくらいが ちょうどいい	ひ	ひごろから しおのととりすぎ きをつけよう
お	おかしには おいしいしおが かくれてる	ふ	ふとりすぎ てきえんしたら やせるかも
か	かくれじお しらないうちに めやすごえ	へ	へらせるよ だしをきかせて ちょうみりょう
き	きゅうしょくは えんぶんすくなめ おいしいな	ほ	ほんとうに とりすぎいいの へらしたら？
く	くいしんぼう じかいこそは ちょいしんぼう	ま	まいにちの うじちゃでげんき！ かぜしらす
け	けつあつが たかくてあらら しおのせい？	み	みそしるは やさいをたっぷり ぐだくさん
こ	こいあじは しおがいっぱい きをつける	む	むりせずに じぶんにあった やりかたで
さ	さしすせそ しおぬきすをたし けんこうに	め	めでめても わからないから ひょうじみよう
し	しおはみかた？ てきかもしれない じぶんしだい	も	もくひょうりょう きまっているよ している？
す	すいかには しおをかけずに かぶりつこう	や	やさいはね 1日これだけ たべようね
せ	せんせいも きにかけてね えんぶんを	ゆ	ゆでたまご しおをかけすぎ おこられる
そ	それぞれの ぴったりなりょうで しおをいしき	よ	よくかんで おこめのあまみが わかるまで
た	「たりひんな～」 ちょっとまった そのひとかけ	ら	ラーメンの スープはこれから ひかえめに
ち	ちさんちしょう えいようたっぷり やましろさん	り	リレーだよ つぎのせだいへ てきえんを
つ	つけものは しおがいっぱい ひかえめに	る	るんるんるん てきえんつづけて けんこうだ
て	テレビけし みんなでかいわの はなさかそう	れ	レモンあう！フライ からあげ やきざかな
と	ドクターRYU みんなのみかた ヒーローだ	ろ	ろうごまで わらっていよう てきえんで
な	ながいきの ひけつはなんだ てきえんだ	わ	わたしたち うじしのみらい つくっていく
に	にほんしょく しゅんをいかす だしがおる	を	てをあらい ころろをこめて いただきます
ぬ	ぬかりなく きれいにみがこう 歯は たから	ん	ん～おいし！ くふうしだいで てきえんしょく