



养成健康均衡的饮食习惯

大声说“吃饭啦”



[日] 佐仓智子 著

[日] 中村景儿 绘 彭懿 周龙梅 译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



大声说“吃饭啦”

[日] 佐仓智子 / 著 [日] 中村景儿 / 绘 彭懿 周龙梅 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

大声说“吃饭啦” / (日) 佐仓智子著 ; (日) 中村景儿绘 ; 彭懿 , 周龙梅译 . — 北京 : 中信出版社 , 2016.7

(好性格养成绘本 · 青椒宝宝系列)

ISBN 978-7-5086-6194-0

I . ①大… II . ①佐… ②中… ③彭… ④周… III . ①儿童文学—图画故事—日本—现代 IV . ①I313.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 097223 号

PIMAN-MAN NO ITADAKIMASUTTE IERUKANA

Copyright © 2006 by Tomoko SAKURA

Illustrations copyright © 2006 by Keiji NAKAMURA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc. This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Tokyo through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

好性格养成绘本 · 青椒宝宝系列 (全 4 册)

著 者 : [日] 佐仓智子

绘 者 : [日] 中村景儿

译 者 : 彭 懿 周龙梅

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 天津市豪迈印务有限公司

开 本 : 635mm × 965mm 1/16 印 张 : 8 字 数 : 64 千字

版 次 : 2016 年 7 月第 1 版 印 次 : 2016 年 7 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2015-4232 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-6194-0

定 价 : 67.20 元 (全 4 册)

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由销售部门负责退换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

(日) 佐仓智子

本名阿部直美 , 生于日本东京。曾担任幼儿园园长和大学讲师。现任婴幼儿教育研究所所长 , 非常熟悉儿童心理。活跃于儿童歌曲创作、编舞、电视节目策划及绘本创作等各个领域。

(日) 中村景儿

1948 年出生于日本熊本县 , 毕业于桑泽美术设计研究所。曾做过美术印刷设计 , 后开始创作绘本 , 现任日本现代儿童画协会会员、日本儿童出版美术家联盟会员 , 曾荣获日本现代儿童画大奖等多个奖项。

策划出品 : 小中信事业总部

策划编辑 : 张 昭 喻之晓 责任编辑 : 喻之晓 营销编辑 : 王 澜 杨春雪

责任印制 : 刘新蓉 装帧设计 : 李 然

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

手机访问 : m.daburead.com, 即可进入“大布阅读”客户端 , 获得更多电子书优惠服务。

服务热线 : 400-600-8099

官方微博 : weibo.com/citicpub 官方微信 : 中信出版集团 网上订购 : zxcbs.tmall.com

官方网站 : www.press.citic



大声说“吃饭啦”

[日] 佐仓智子 / 著 [日] 中村景儿 / 绘 彭懿 周龙梅 / 译

我知道

吃饭的时候该说什么——

“吃饭啦”。

可是……

我讨厌这个！

我更讨厌那个！







哇！好吃的零食！

我不要吃饭，

我要吃零食。

可要是每天只吃零食的话……



咚，咚，咚，
细菌怪来了！

只知道吃零
食的青椒宝
宝，来跟我
玩吧。



要是跟我一起玩，
你就会肚子疼，
就会发烧，
好玩吧？
我会把病菌当礼物送给你。
嘿嘿嘿嘿嘿嘿……



“细菌怪，你给我出去！”

来一记青椒拳~~~~~”

咦……怎么使不上劲儿呢？





你的超人
斗篷我拿
走了哦。

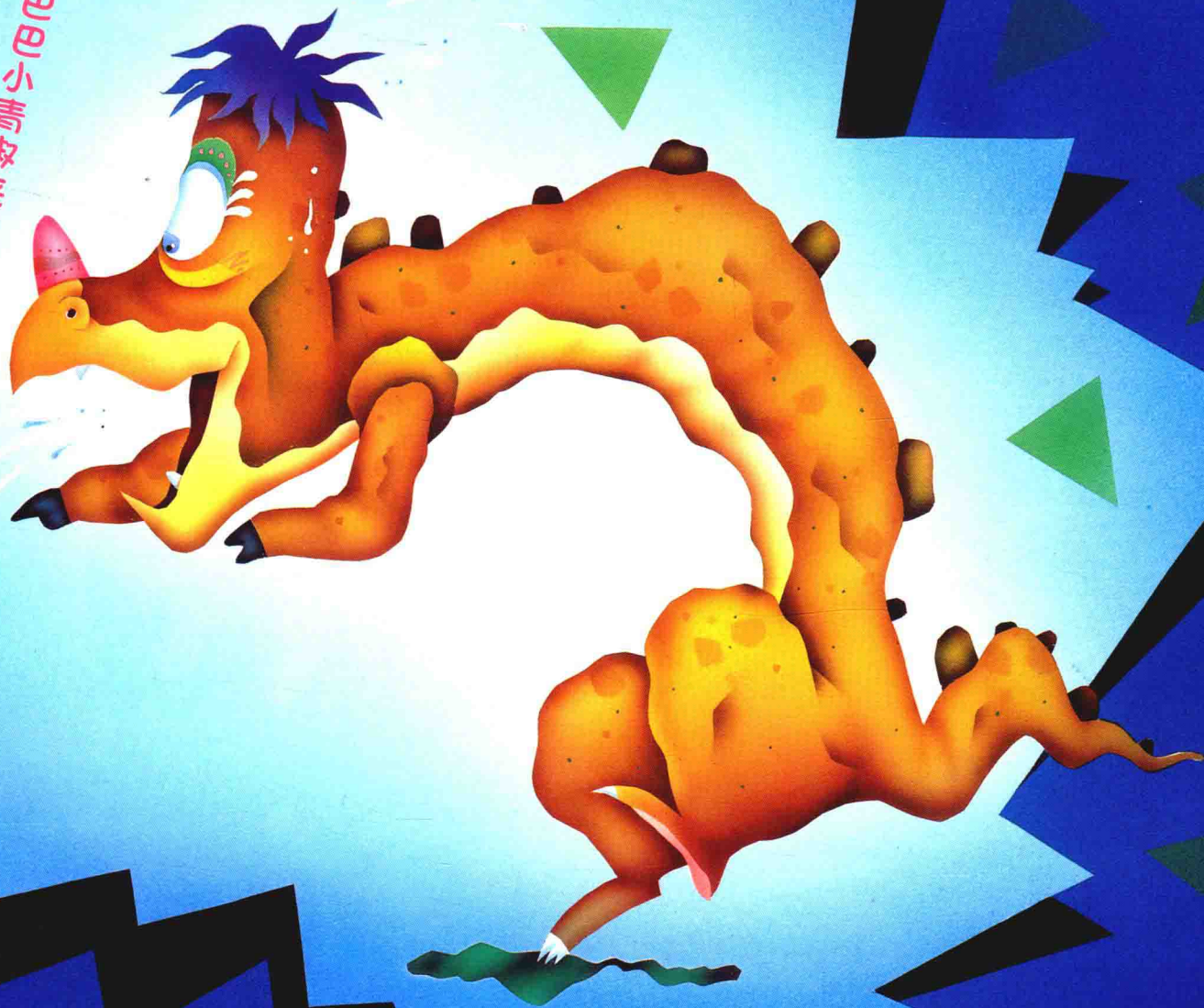
皱巴巴小青椒，
要来我的城堡里玩吗？
嘿嘿嘿……

是呀，最近我的脸和身体
是有点儿怪怪的。
怎么回事呢？

哇！皱巴巴怪兽来了！



哇！皱巴巴小青椒来了！



对了，为难的时候，
就按一下青椒宝宝的
“魔法神灯”……



啊，不能只吃喜欢的东西？

啊，不能只吃喜欢的东西？

看，书上说了，
吃了肉、鱼、米饭和蔬菜，
身体才会有力量。

变成血和肌肉

