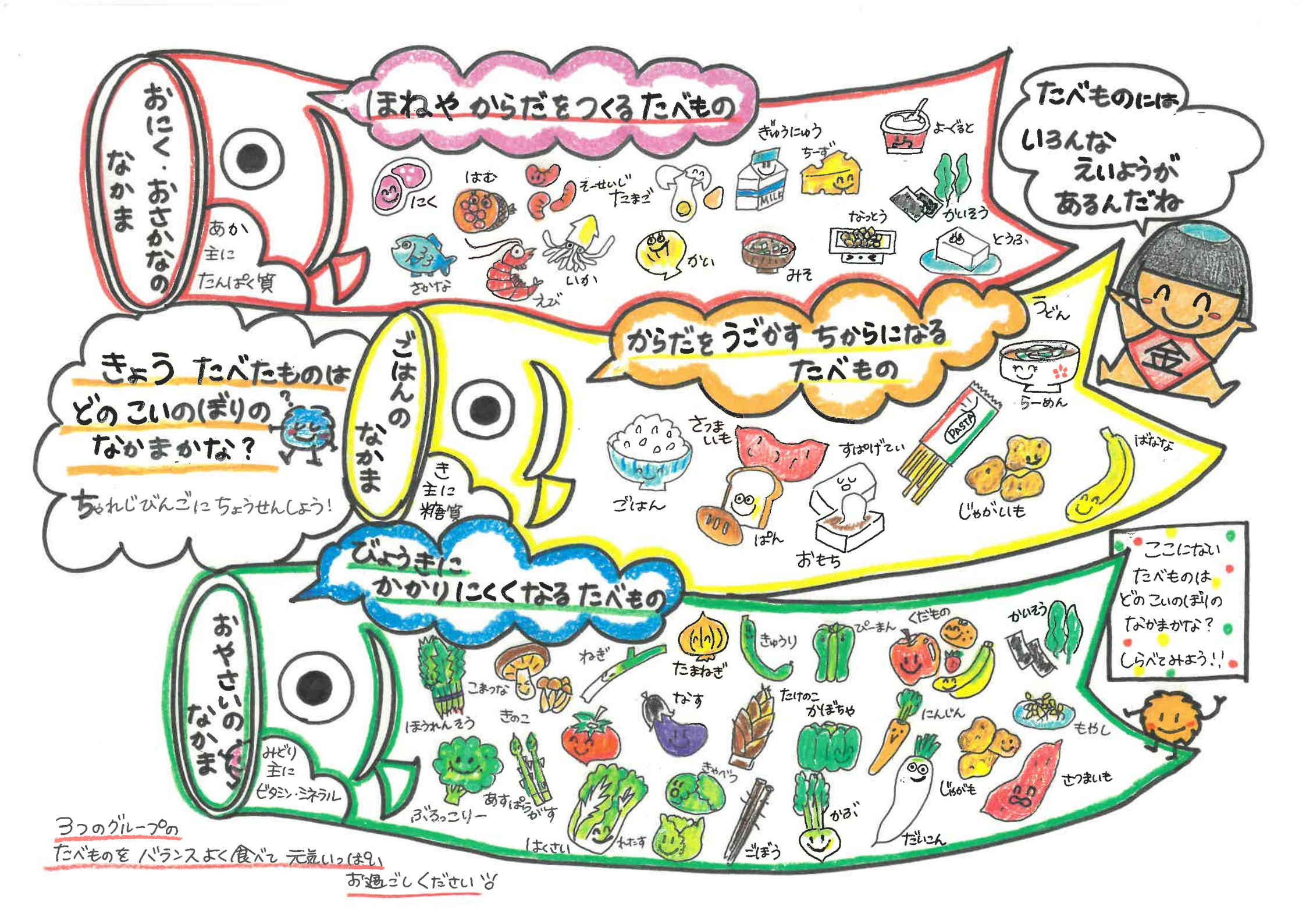
おにく・おさかなのなかま
あか
主に
たんぱく質
ほねや からだをつくるたべもの
にく
はむ
そーせいじ
たまご
さかな
えび
いか
かい
きゅうにゅう
MILK
ちーず
よーぐると
なっとう
かいそう
とうふ
みそ
たべものには
いろんな
えいようが
あるんだね
きょう たべたものは
どのこいのぼりの
なかまかな？
ちゃれじびんごにちょうせんしよう！
ごはんのなかま
き
主に
炭水化物
からだをうごかす ちからになる
たべもの
うどん
らーめん
ごはん
さつまいも
すぱげてぃ
PASTA
ばなな
じゃがいも
ぱん
おもち
びょうきに
かかりにくくなる たべもの
おやさいのなかま
みどり
主に
ビタミン・ミネラル
たまねぎ
きゅうり
ぴーまん
くだもの
かいそう
ねぎ
こまつな
きのこ
ほうれんそう
なす
たけのこ
かぼちゃ
にんじん
もやし
ぶろっこりー
あすぱらがす
きゃべつ
じゃがいも
さつまいも
はくさい
れたす
ごぼう
かぶ
だいこん
ここにない
たべものは
どのこいのぼりの
なかまかな？
しらべてみよう！！
3つのグループの
たべものを バランスよく食べて 元気いっぱい
お過ごしください