

しょく ひん く あ た

# 食品を組み合わせせて食べよう

からだ いろいろ えいよう ひつよう からだ なか つく  
 みんなの体には、色々な栄養が必要です。体の中で作る  
 でき えいよう おお た もの た と い  
 ことが出来ない栄養も多く、食べ物を食べて取り入れる  
 ひつよう  
 必要があります。

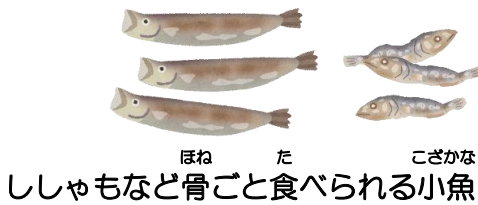


**エネルギーのもとになる**  
 どうしつ・しつ  
**(糖質・脂質)**



きんにく けつえき  
**筋肉や血液のもとになる**  
 しつ  
**(たんぱく質)**

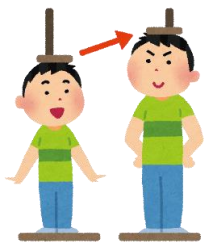
ほね は  
**骨や歯のもとになる**  
**(カルシウム)**



からだ ちょうし とと  
**体の調子を整える**  
**(ビタミン・ミネラル)**  
 しょくもつ  
**食物せんい)**

げんき す  
 元気に過ごすためのポイントはココ！  
 た かぜ  
 足りないと、風邪をひきやすくなったり、肌荒れや便秘になることも。  
 はたあ べんぴ  
 やさい かいそう くだもの た  
**野菜・きのこ・海藻・果物を食べよう**

けつえき  
**血液をつくる**  
 てつぶん  
**もとになる(鉄分)**



いろいろ た おお  
**色々なものを食べて、大きくなろう！**  
 いろいろ た げんき す  
**色々なものを食べて、元気に過ごそう！**

