

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。



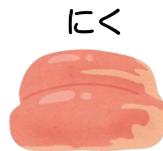
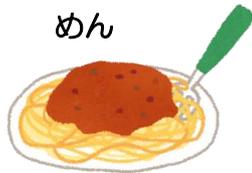
ごはん



めん



パン



にく



さかな



だいず だいずせいひん  
大豆・大豆製品



たまご



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)

エネルギーの  
もとになる  
とうしつ・しつ  
(糖質・脂質)



ほね



た

ぎゅうにゅう  
牛乳

ヨーグルト



チーズ

ししゃもなど骨ごと食べられる小魚



レバー



かいるい  
あさりなど貝類

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)



あぶら



マヨネーズ



マーガリン

バター



やさい



きのこ

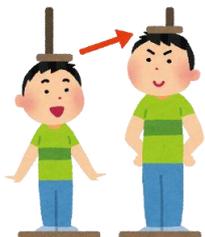


かいそう  
くだもの



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つた  
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！

