

食べ物にはいろいろなはたらきがあります

あか 赤のグループ

きんにく ほね
◎筋肉や骨をつくるもとになる。



きいろ 黄色のグループ

べんきょう うんどう
◎勉強や運動をするときのエネルギーになる



みどり 緑のグループ

からだ ちょうし びょうき ま つよ からだ
◎体の調子をととのえる。病気に負けない強い体になる。



◎いろいろな食べ物を食べて、毎日、元気に過ごしましょう。

◎毎月の献立表にも、3つのグループに分かれているので、よく見てください。