

すくすく



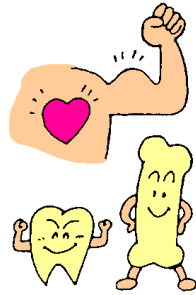
食べものは 体の中で 元気に はたらいています。

食べものは 大切なはたらきをしています。

食べもののはたらきによって グループがあります。3つのなかまのはたらきをおぼえましょう。

あか の なかまのはたらき

- ① きんにくや、ち を作ります。
- ② ほねや、は を作ります。



みどり の なかまのはたらき

- ① いつも 元気でいられるようにします。
- ② ほねや、は を作る手つだいをします。



きいろ の なかまのはたらき

- ① 体をうごかす力を作ります。
- ② 元気よく、べんきょうやうんどうができる力を作ります。



あか の なかま

MILK チーズ たまご わかめ ひじき
ぎゅうにゅう にく めざし
だaisu とうふ さかな いか あさり

みどり の なかま

かぼちゃ ごぼう たまねぎ
だいこん にんじん
もやし ブロccoli れんこん しいたけ
はくさい みかん いちご ほうれんそう ねぎ

きいろ の なかま

ごはん パン じゃがいも
さとう めん さつまいも
さとう あぶら マーガリン マヨネーズ ドレッシング
ごま

食べもののはたらきを知ろう (緑色)

