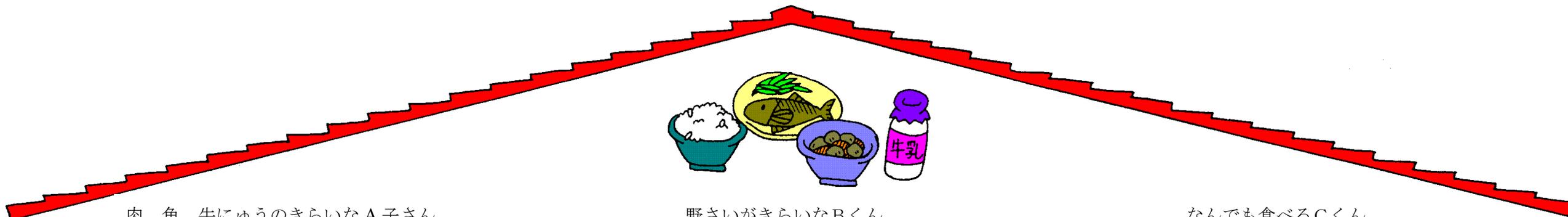




## じょうぶな体は、毎日の食事から作られます。

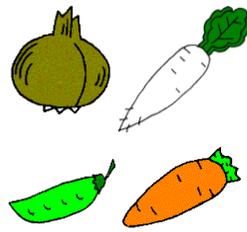
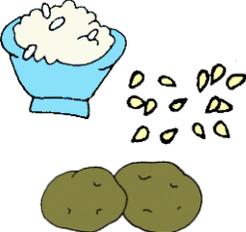
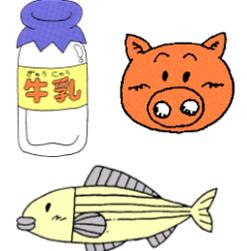
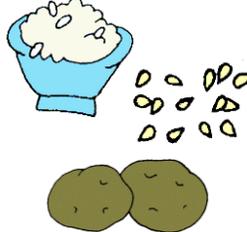
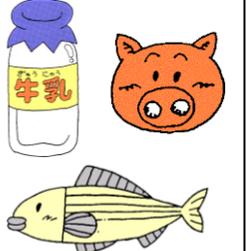
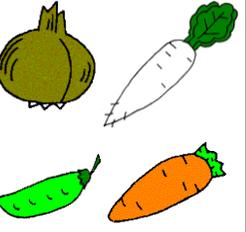
食べ物は体の中でさまざまなはたらきをします。病気をしないじょうぶな体、少しぐらいつかれてもすぐもどる元気な体、それらはみんな毎日の食事がかんげいしています。自分の食事がどんな組み合わせになっているか考えてみましょう。きょうのきゅう食は、ごはん 牛にゅう やき魚 肉じゃが さやえんどうのごま和えです。



肉 魚 牛にゅうのきれいなA子さん

野菜がきれいなBくん

なんでも食べるCくん

赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
								

体がよわく、ほねも細くてよわそうですね。



★ 赤色の食品は、血・肉・ほねになります。

かぜをひきやすく、学校を休むことも多そうです。



★ 緑色の食品は、体の調子をととのえます。

べんきょうに運動にとてもがんばっています。



★ 黄色の食品は、運動する時の力になります。

★ 三色食品ぐんをバランスよくとるには、なるべく多くのしゅるいの食品を食べることが大切です。

三色食品ぐんを知ろう (黄色)

