

げんきれっしやを

ちや にくや
ほねになる しょくひん

あかのなかま



すきなたべものを **たべものシール①** からえらんで、
げんきれっしやに はってみよう。

はしらせよう!

ねつや ちからになる
しょくひん

からだの ちょうしを
ととのえる しょくひん

きいろのなかま

みどりのなかま

伝言板

・・・ おうちの方へ ・・・

- 赤の仲間(肉・魚・卵・牛乳・豆腐・豆類など)
- 黄色の仲間(ごはん・パン・麺類など)
- 緑の仲間(野菜・果物など)

3つの色の食べ物が、バランスよく入っている料理を
作ってたべるように心がけましょう。