

3つの色をそろえよう！

食べ物のほたらきには、大きく3つあります。

きいろ（体をうごかす元気のもと）、あか（体を作る材料）、みどり（体の調子をととのえる）です。

主食（しゅしょく）、主菜（しゅさい）、副菜（ふくさい）、**そのた**のグループからメニューをえらんでみましょう。



えらんだりゆう

魚が好きだから。

えいようしから 3つの色がそろったね！ とってもバランスのよい食事だね。魚には、頭の健康に必要な栄養が入っている。

名前