

あか・き・みどいのたべものをたべてげんきいっぱい！

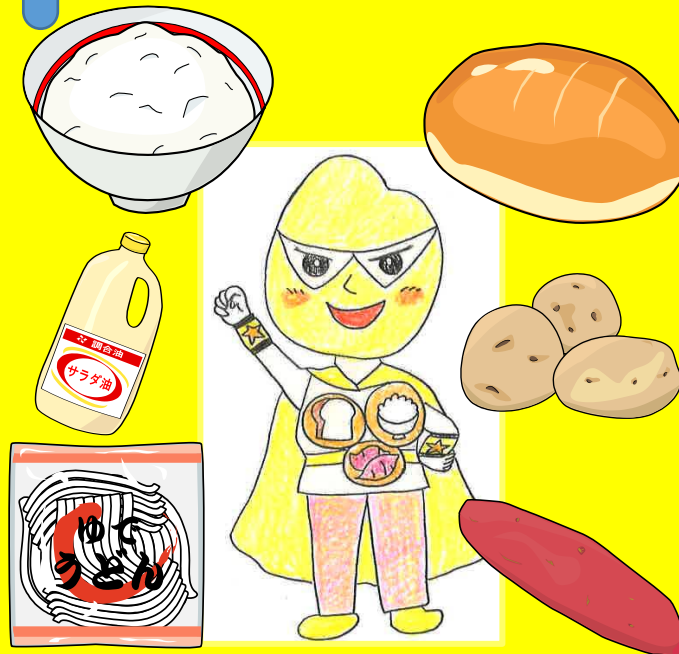
みんなが食べているたべものは、【あか・き・みどい】のなかまにわけられ、それぞれにはたらきがあります。
【あかのはたらき】【きいろのはたらき】【みどいのはたらき】をして、いろいろなたべものをたのしくたべましょう！

ほね・は・きんにく・ち のもとになる



おいらは、にくにくまんだよ！
にく・さかな・たまご・ぎょうにゅう・とうふ
などがおいらのなかまだよ！
みんなのからだのほね・は・きんにく・ちをつ
くってるんだよ！

エネルギー のもとになる



ぼくは、ごはんつぶまんだよ！
ごはん・ぱん・めん・いも・あぶらなどがぼく
のなかまだよ！
ちからいっぱいはったり、たいそうしたり、
みんなにちからをあげているんだよ！

からだのちょうしを ととのえる



わたしは、はっぱまんです！
やさい・くだもの・きのこなどがわたしのなか
まです！
かぜひきばいきんから、みんなのからだをま
もっているんですよ！