



えいよう

しょくじ

かんが

じゆう

え

か

栄養バランスのよい食事を考え、自由に絵を描いてみよう！

きいろのグループ しゅしょく (主食)

みどりのグループ ふくさい (副菜)

あかのグループ しゅさい (主菜)

「きいろのグループ」「あかのグループ」「みどりのグループ」の しょくざい さんこう えいよう しょくじ かんが 食材を参考に栄養バランスのよい食事メニューを考えてみよう



きいろのグループ

たんすいかぶつ おお ふく た もの
 炭水化物を多く含む食べ物で、
 エネルギーのもとになる

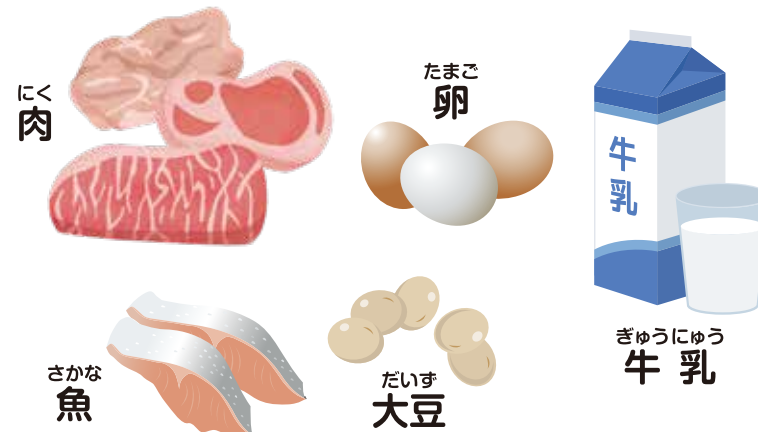


しょくじ ちゅうしん しゅしょく
 食事の中心、主食になる

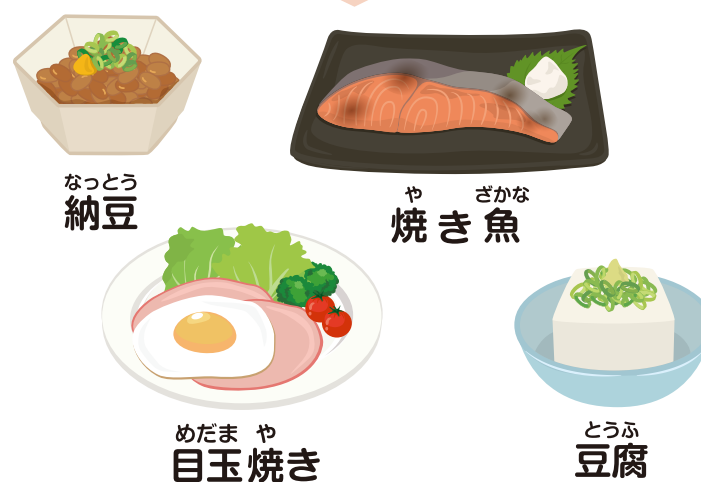


あかのグループ

しつ おお ふく た もの
 たんぱく質を多く含む食べ物で、
ち にく おほ
 血や肉になり、からだを大きくする

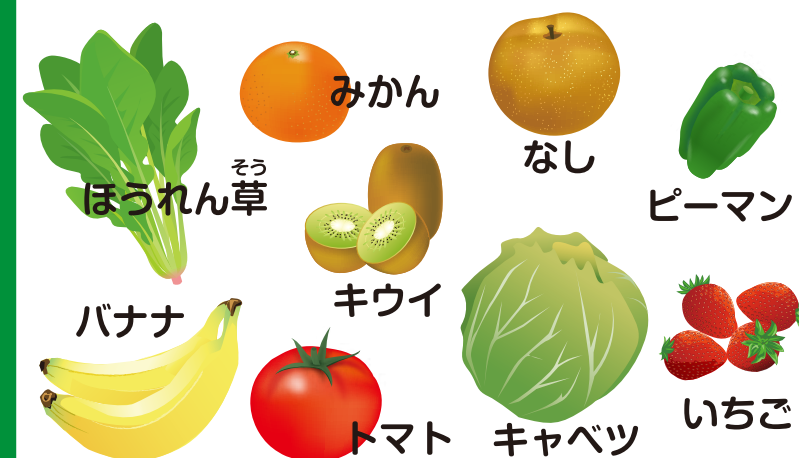


しゅさい
 メインのおかず、主菜になる



みどりのグループ

しょくもつせんい おお
 食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く
ふく た もの ちようし ととの
 含む食べ物で、からだの調子を 整える



ふくさい
 サイドのおかず、副菜になる

