

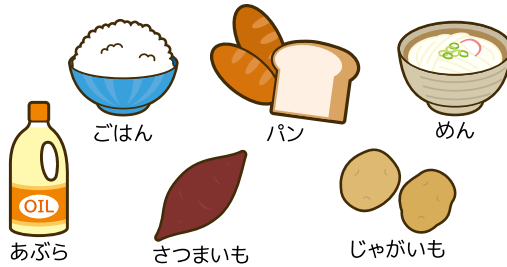
おいしくツベル たのしくマナブ Vol.6

食べものののはたらきは 大きく3つに分けられます。

今日食べたものに
○をつけてみよう。



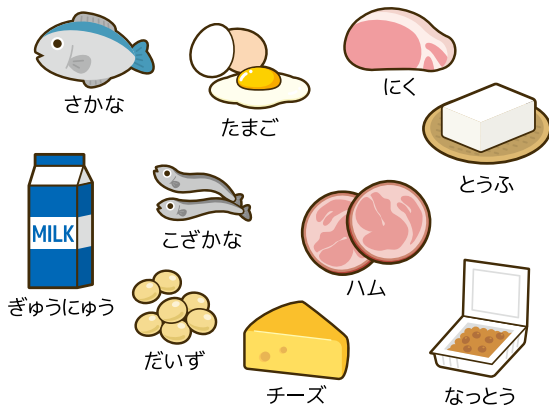
おもにエネルギーのもとになる



好き嫌いしないで、
バランスよく食べよう!



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を ととのえるもとになる



3つのグループをそろえて食べると健康けんこうによい食事になります。
バランスよく食べられたかな?