

えいよう ととの 栄養バランスを整える



あか きいろ みどり からだ
～赤・黄色・緑でじょうぶな体～

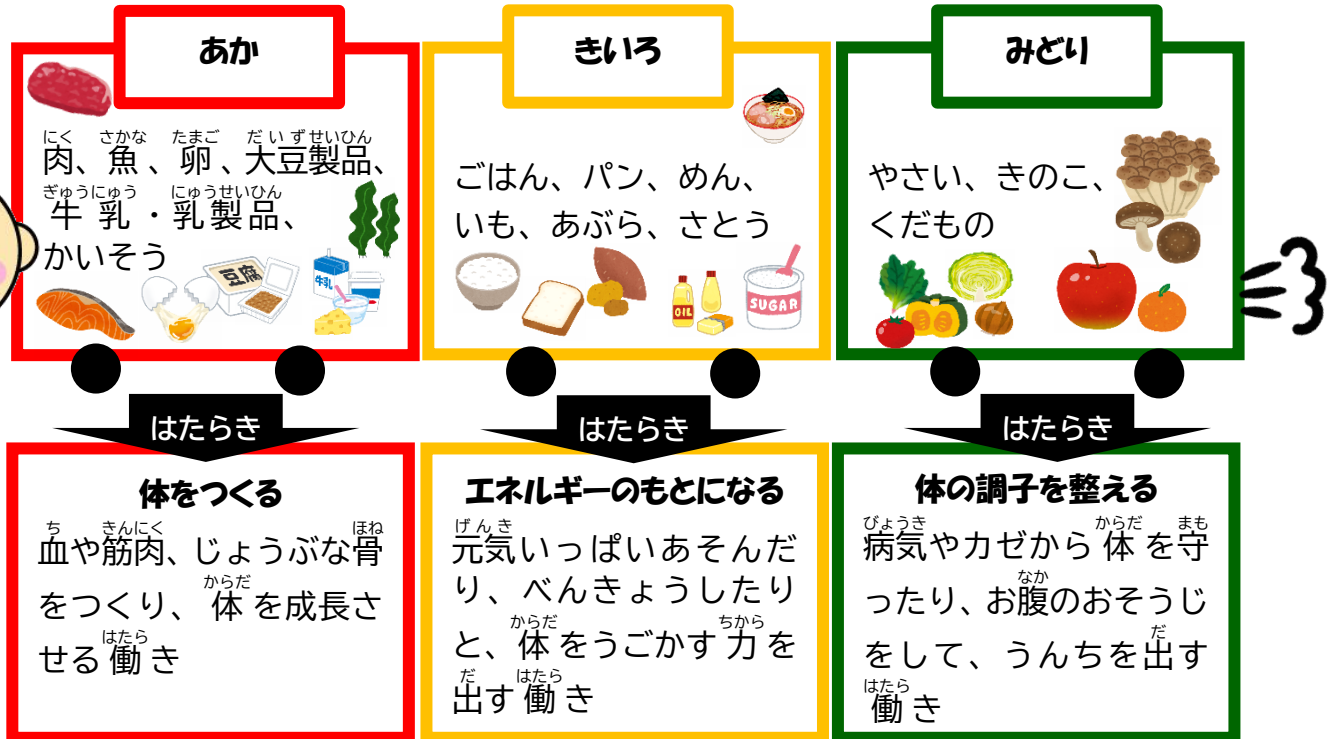
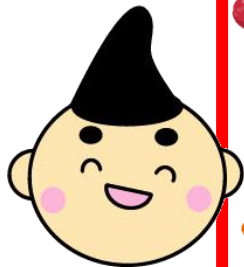
た からだ なか はたらき あか きいろ みどり
食べものは、体の中でどんな働きをするかによって、赤・黄色・緑の3つの
グループに分けることができます。3つのグループの食べものを食べることで栄養バランスが良
くになり健康な体をつくれます！

3つのグループをそろえるために大切なこと

- ★ すききらいせずに、なんでも食べる
- ★ ごはんをのこさずに食べる

どんな食べものが何色が、働きも「えいようれっしゃ」で確認してみよう！

えいようれっしゃ



3色食品群について
動画でも確認できます！
動画は二次元バーコードから

