



3つのいろがそろった、あさごはんをたべよう!



- あさごはんをたべたら、○ にいろをぬろう!
- あさごはんは、3つのいろがそろっていたかな? たべたグループのいろをぬろう!

	がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち
あさごはん たべたよ!										
たべたあさご はんのいろを ぬろう!										



たべられないときがあってもいいよ。
1しゅうかん、がんばったらもってきてね!



緑グループ (みどり)

びょうきからからだをまもってくれるよ

きのこと

かいらそう

やさい

きのこ

黄グループ (き)

げんきなからだをつくるもどになるよ

いも

めんるい

おにぎり

ごはん

パン

シリアル

赤グループ (あか)

からだをうごかすちからになるよ

ちからになるよ

ちくわ・ツナなど

たまご

まめ・なっとう

さかな(魚肉ソーセージ)

とうふ

にく(ハム・ソーセージなど)

ぎゅうにゅう

乳製品(ヨーグルト・チーズなど)



3つのいろってなあに?
みためのいろじゃなくて
ちからのいろだよ!



3つをそろえて、
げんきなからだを
つくろう!