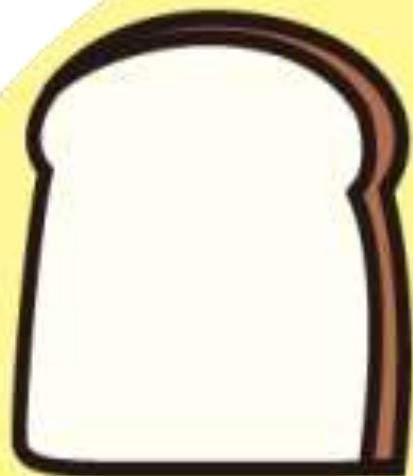
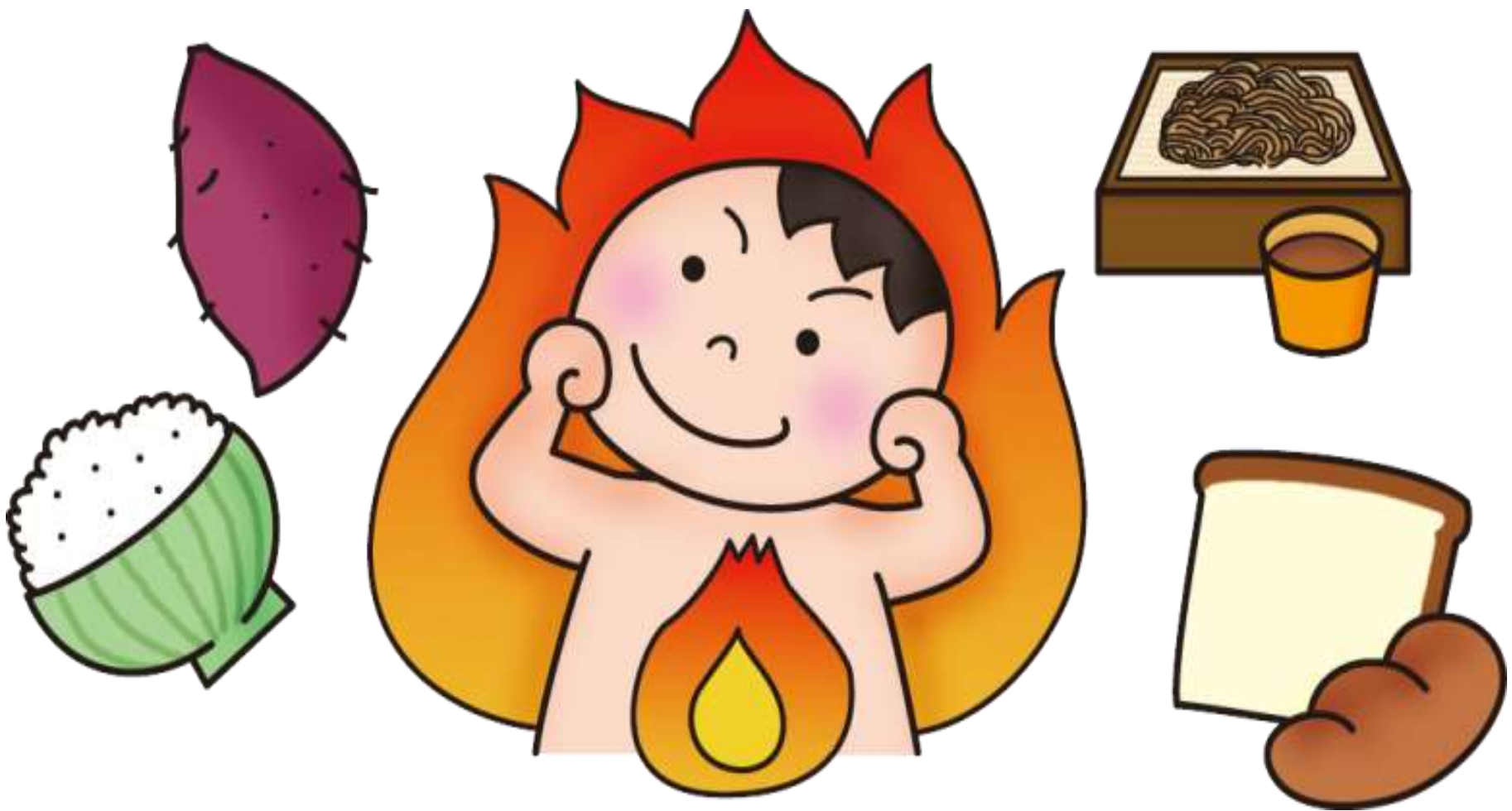


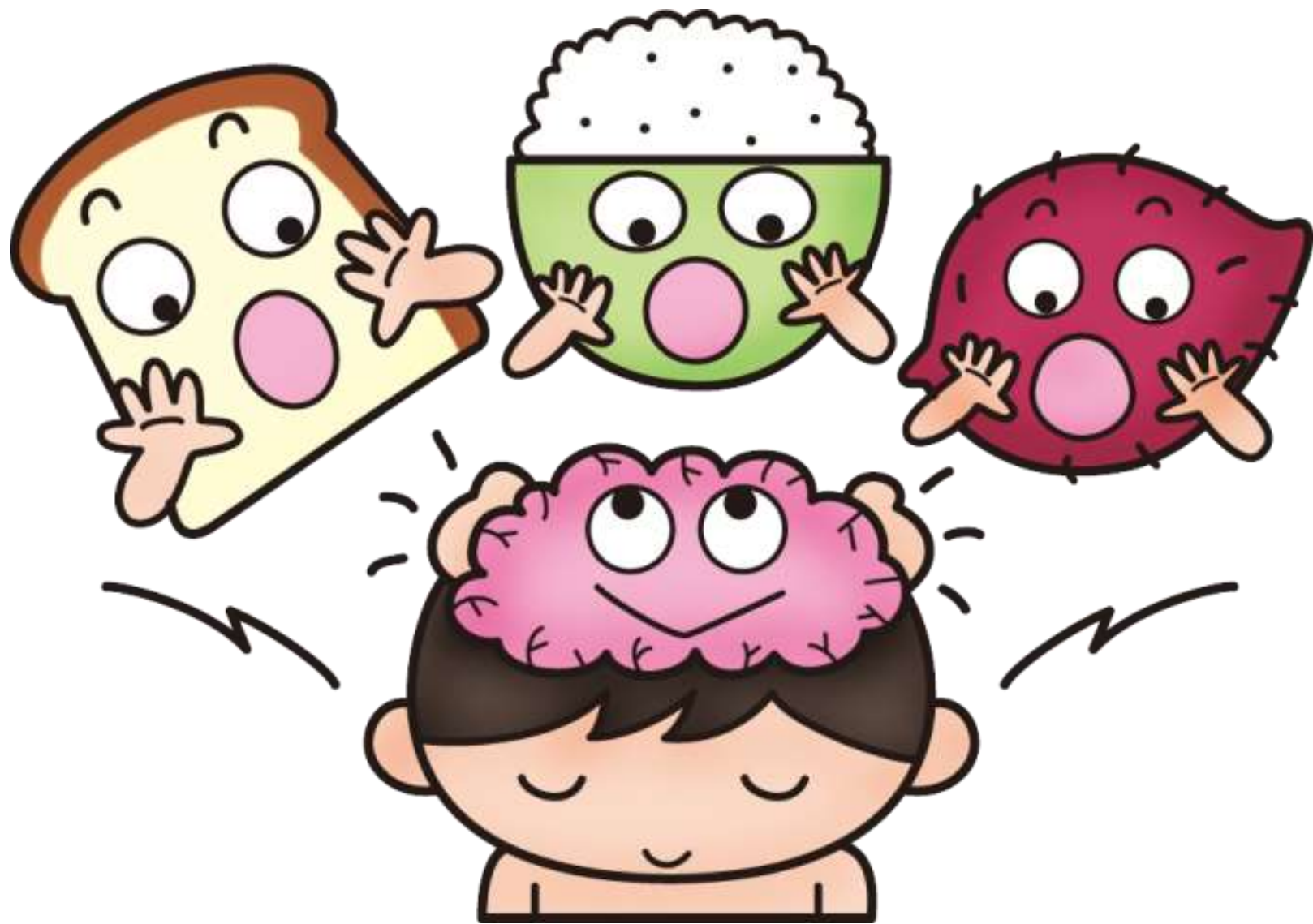
バランスよく たべよう





ねっ
ちから
熱や力のもとになる





ちから
ねつ 熱や力のもとになる



こめ
米・パン・
いも



あぶら
油
しゅ じつ
種実

にく さかな
肉・魚
たまご
卵
だい ず
大豆

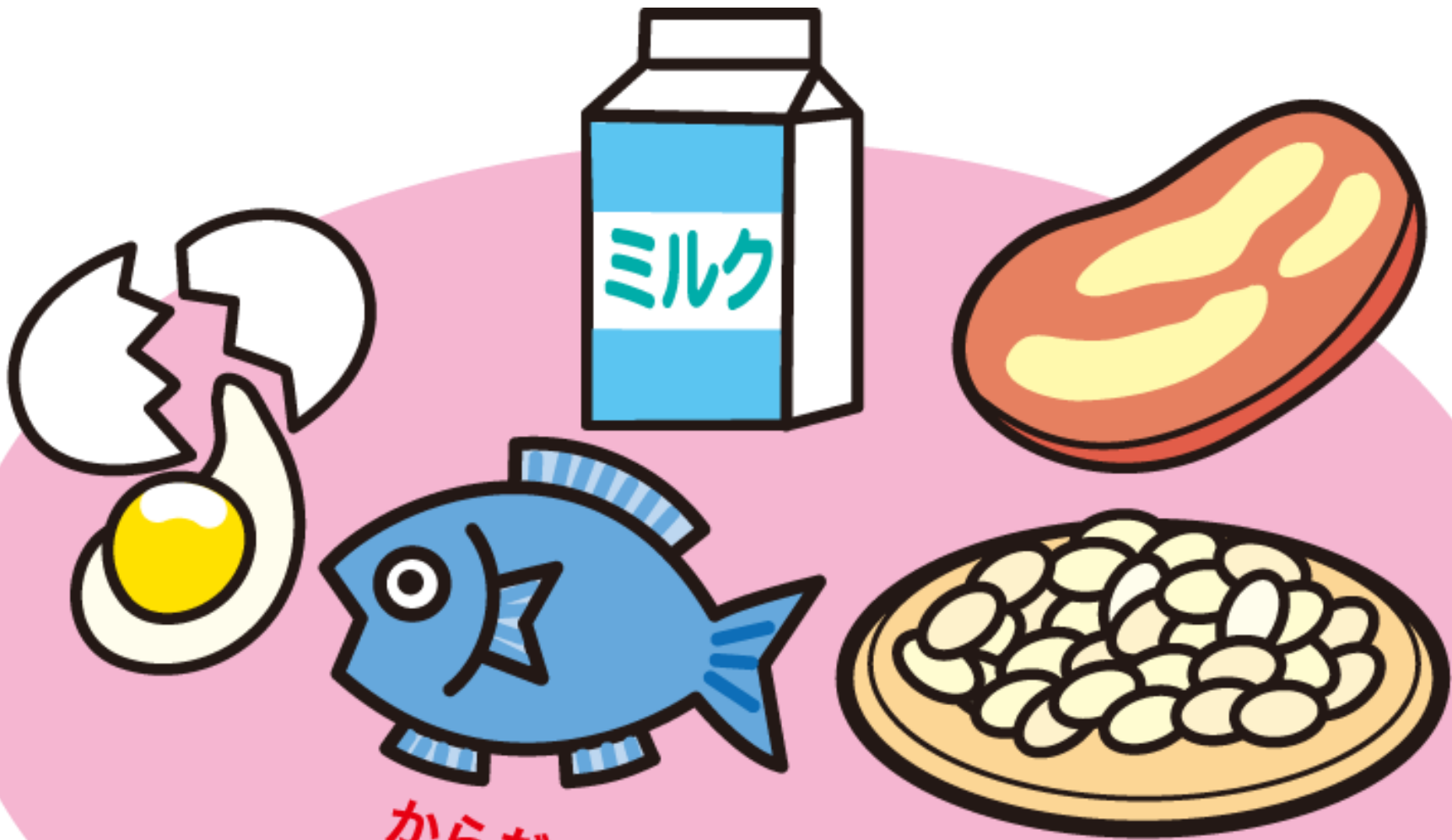
にゅう せい ひん
乳製品
こ ざかな
小魚
かい そう
海藻

りょく おう しょく
緑黄色
や さい
野菜

た
その他の
や さい
野菜
くだ もの
果物・きのこ

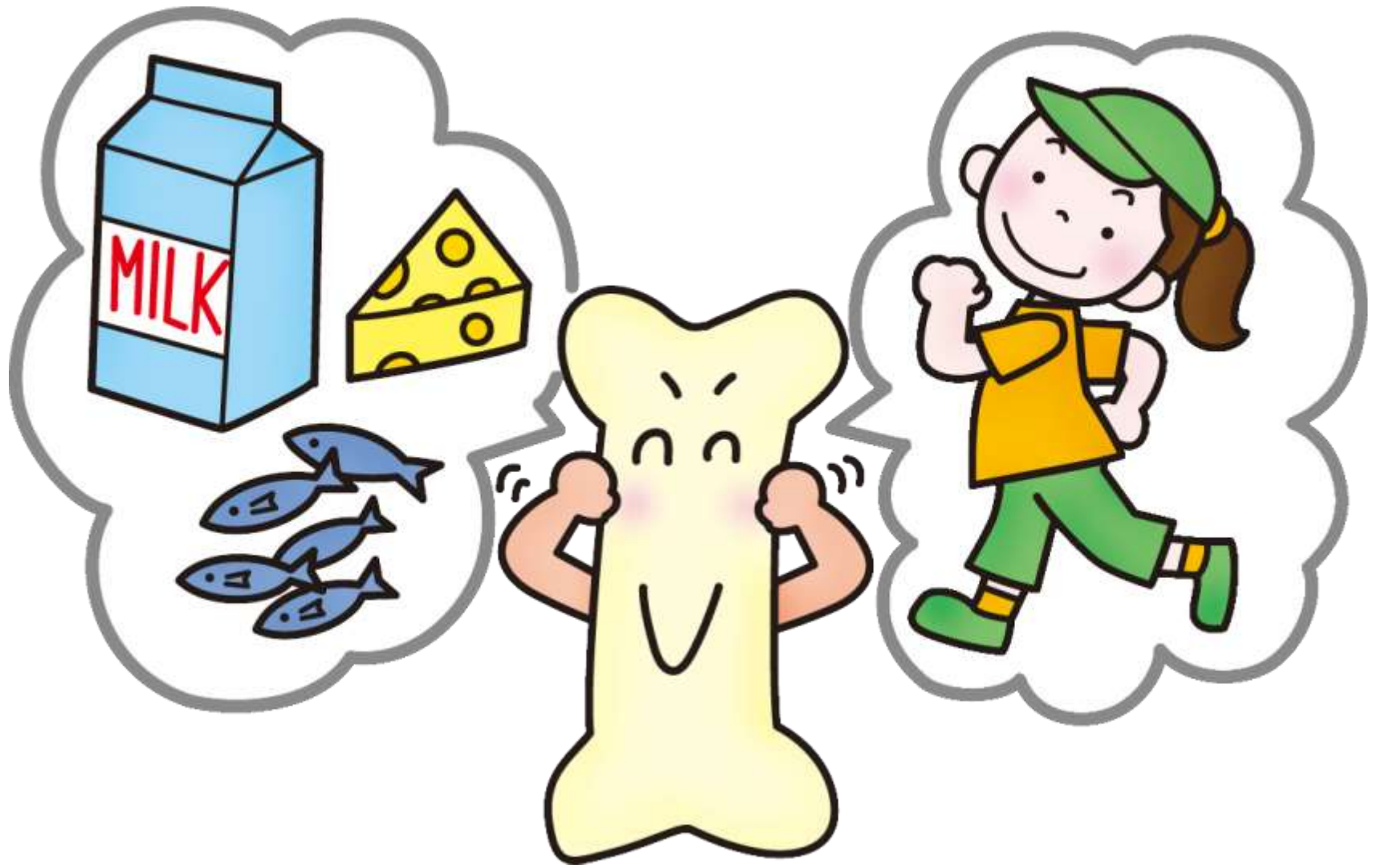
からだ
ちよう
体の調子をととのえる

からだ
体をつくる

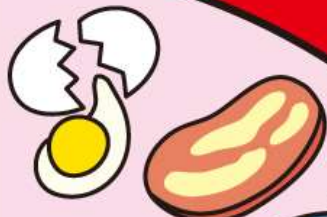


からだ
体をつくる





からだ
体をつくる



にゅう せい ひん
乳製品
こ ざかな
小魚
かい そう
海藻

にく さかな
肉・魚
たまご
卵
だい ず
大豆

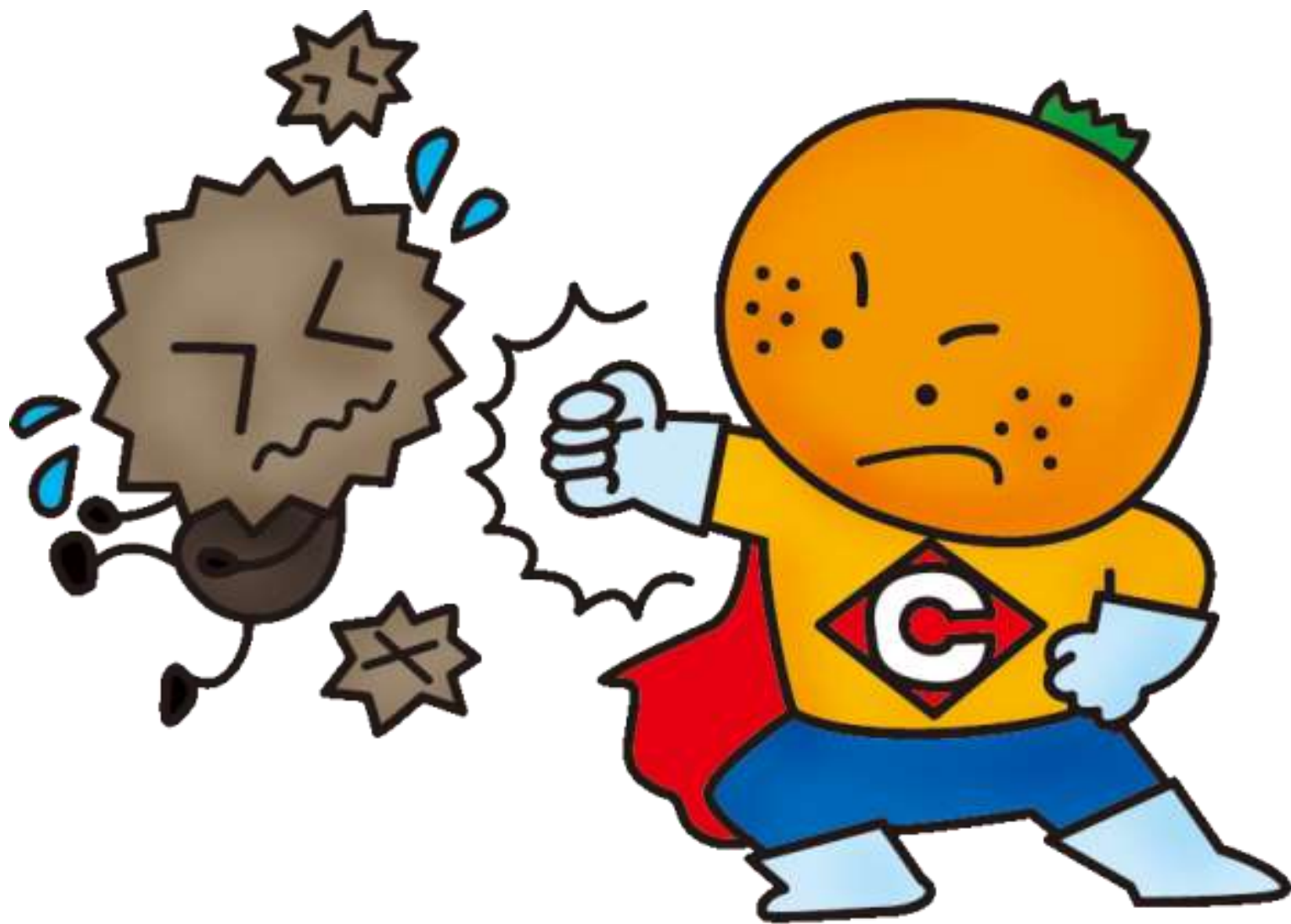
からだ
体の調子を
ちよう
つとめる
りよく おう しょく
緑黄色
や さい
野菜
た
その他の
や さい
野菜
くだ もの
果物・きのこ

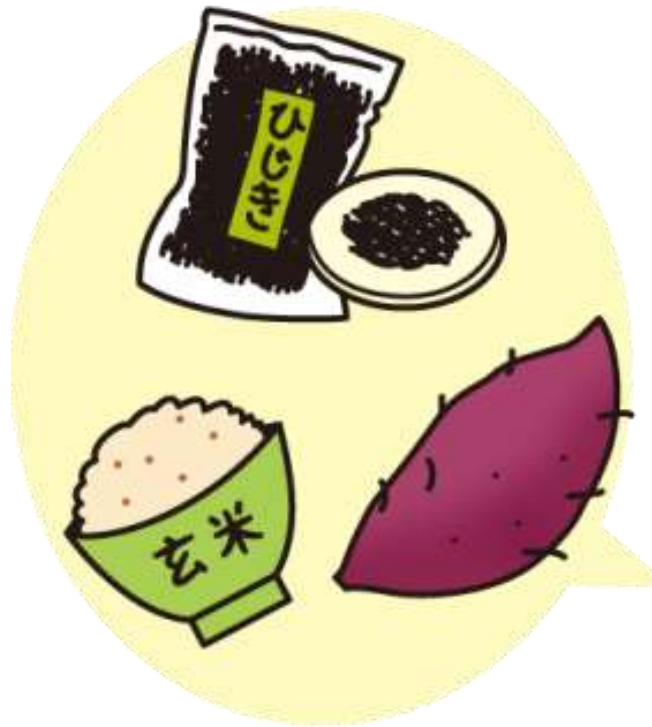
あぶら
油
しゅ じつ
種実
こめ
米・パン・
いも

ちから
ねつ
熱や力のもとになる



からだ ちょうし
体の調子をととのえる







からだ
体の調子をととのえる



りよく おうしよく
緑黄色
や さい
野菜



た
その他の
や さい
野菜
くだ もの
果物・きのこ

こめ
米・パン・
いも

あぶら
油
しゅ じつ
種実

にく さかな
肉・魚
たまご
卵
だい ず
大豆

にゅう せい ひん
乳製品
こ ざかな
小魚
かい そう
海藻

あつ
熱や力のもとになる

からだ
体をつくる



た バランスよく食べよう

しゅしよく
主食



ふくさい
副菜



しゅさい
主菜

