



こんだてひょう しよくわ  
献立表は「3色分け」をしています

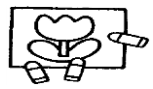
食べものには、それぞれに役割があります。赤・黄・緑の3つをそろえて食べましょう。  
献立表も3つのグループ(赤・黄・緑)に分けていますので、お子さんと一緒にチェックしてみてください♪



もりもり力がでる食べ物  
おもにエネルギーになって、  
体を動かすもとになります。

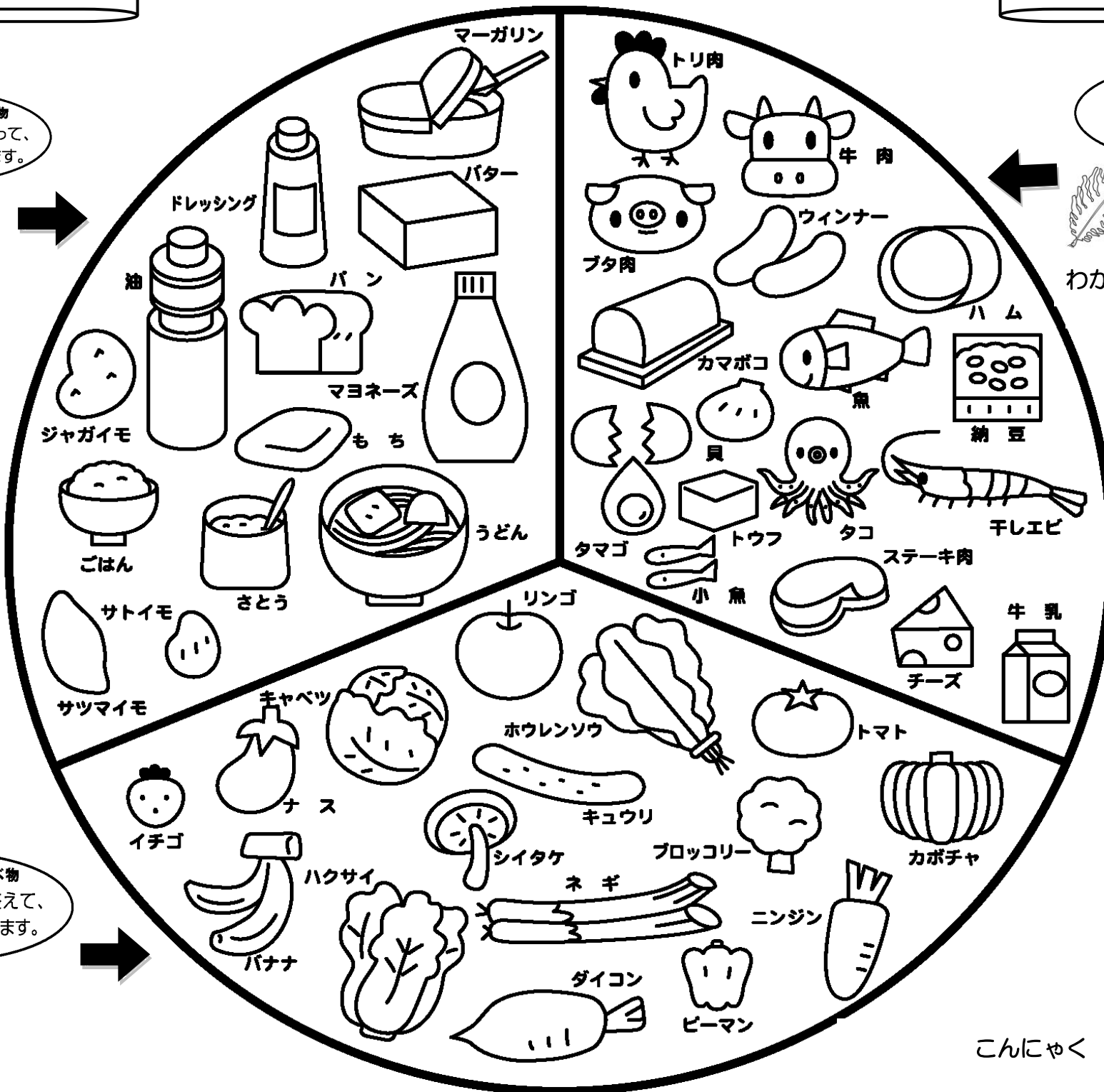
「きい」ちゃん  
のなかま

かわいくいろを  
ぬってあげてね!



元気な体になる食べ物  
おもに体の調子を整えて、  
病気をしないようにします。

「みどり」ちゃん  
のなかま



ぐんぐん大きくなる食べ物  
おもに血や肉になって、  
体を作るもとになります。



「あか」ちゃん  
のなかま



※海藻(わかめ・ひじき・こんぶなど)は、骨を丈夫にするカルシウムを多く含んでいるので、体を作る「あか」のグループに入れています。

※こんにゃくは、食物繊維が多くおなかの掃除をしてくれるので、体の調子を整える「みどり」のグループに入っています。

こんにゃく