



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。

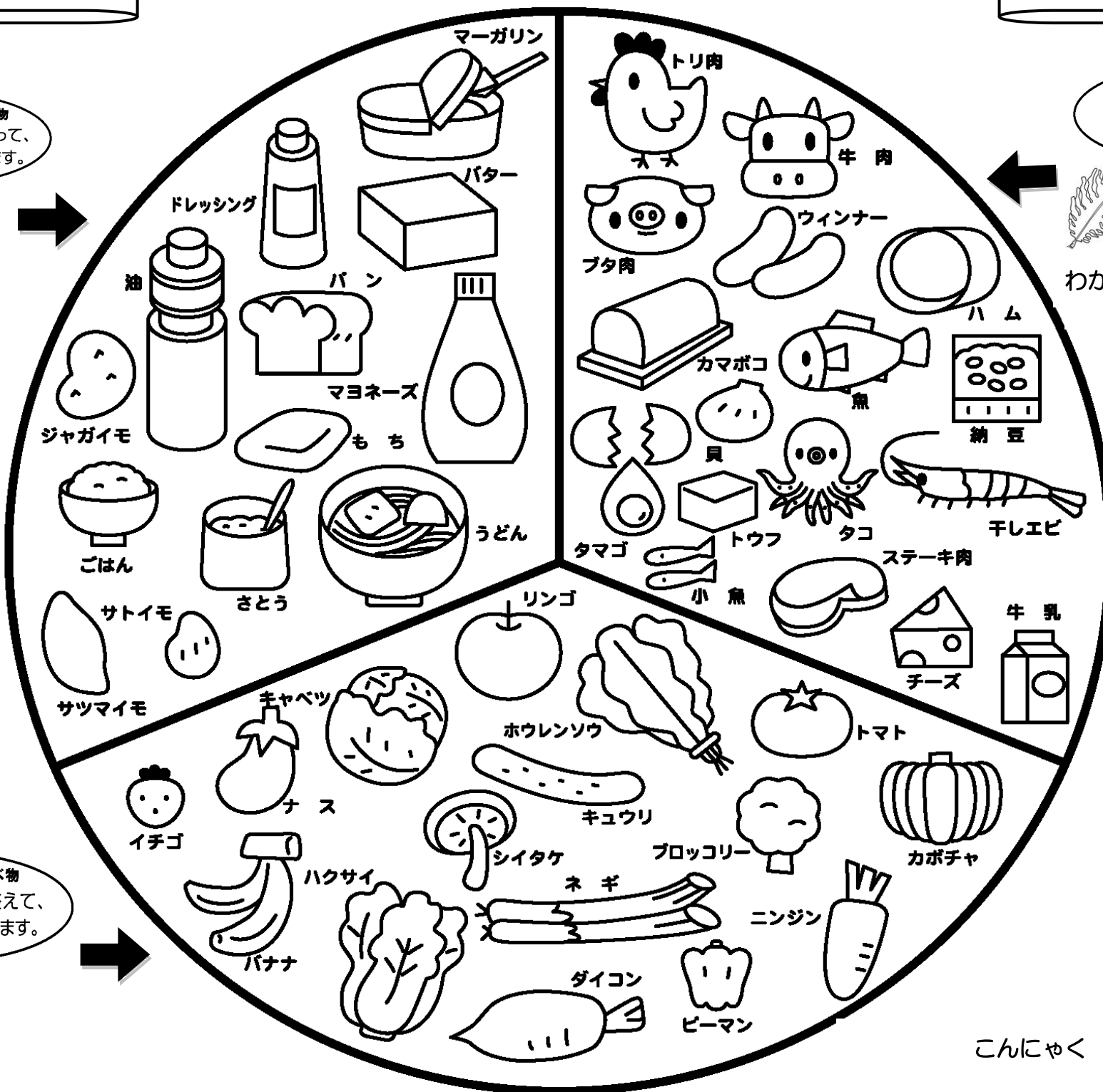
「きい」ちゃん
のなかま

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

わかめ

こんぶ

ひじき

※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」のグループに入れています。

こんにゃく