

# 3つのグループの中で、いつも食べている 食べ物<sup>もの</sup>にチェックをつけてみましょう

## おもに エネルギーのもとになる


☐ ごはん

☐ パン

☐ めん

☐ さつまいも

☐ ジャがいも

☐ バター

☐ 油

☐ さとう

## おもに 体をつくるもとになる


☐ 魚

☐ たまご

☐ 肉

☐ ハム

☐ 大豆

☐ 豆腐

☐ なっ豆

☐ みそ

☐ チーズ

☐ 牛乳

☐ ヨーグルト

☐ 小魚

☐ ひじき

## おもに 体の調子<sup>ちよう</sup>を整えるもとになる


☐ みかん

☐ りんご

☐ いちご

☐ キウイフルーツ

☐ キャベツ

☐ にら

☐ レタス

☐ ほうれんそう

☐ はくさい

☐ ブロッコリー

☐ きゅうり

☐ なす

☐ たまねぎ

☐ かぼちゃ

☐ トマト

☐ ねぎ

☐ ピーマン

☐ だいこん

☐ にんじん