

えいよう

みち

だい

しょう

栄養マスターへの道 - 第1章

いろちが た もの さが だ
～色違いの食べ物を探し出せ！～

た もの あか き みどり しょく わ
食べ物は「赤」、「黄」、「緑」の3色に分かれているらしい。

くさ かく いろちが た もの さが だ
草むらに隠れている色違いの食べ物を1つ探し出せ！！



☆しげながせんせい 重永先生からのヒント☆

あか おも からだ
赤：主に体をつくるもとになる

き おも
黄：主にエネルギーのもとになる

みどり おも からだ ちょうし ととの
緑：主に体の調子を整えるもとになる

せいはい つぎ
正解は・・・次のページです！



くさ かく いろちが た もの
草むらに隠れている色違いの食べ物は・・・

「きよみ」でした！



み
見つかっちゃった！！
じつ ぼく くだもの
実は、僕たち果物は
みどり た もの
「緑」の食べ物だよ～



しげながせんせい げんき
こんにちは！重永先生です。みんな元気？
した こくばん えいよう ひつよう ちしき
下の黒板に栄養マスターに必要な知識を
み
まとめたから、見てみてね～(^_^)v

あか 赤	おも からだ 主に体をつくる もとになる		さかな にく たまご まめ 魚・肉・卵・豆 まめせいひん きゅうにゅう ・豆製品・牛乳・ にゅうせいひん こざかな かいそう 乳製品・小魚・海藻
き 黄	おも エネルギー 主にエネルギーの もとになる		こめ パン・めん・ いも さとう いも・砂糖・ ゆしるい しゅじつるい 油脂類・種実類
みどり 緑	おも からだ ちょうし 主に体の調子を ととの 整えるもとになる		やさい きのこ くだもの 野菜・きのこ・果物