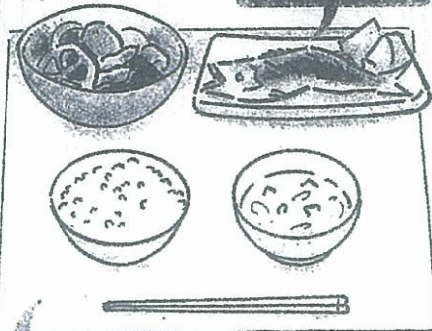


副菜は毎食1~2品

主菜は毎食1品



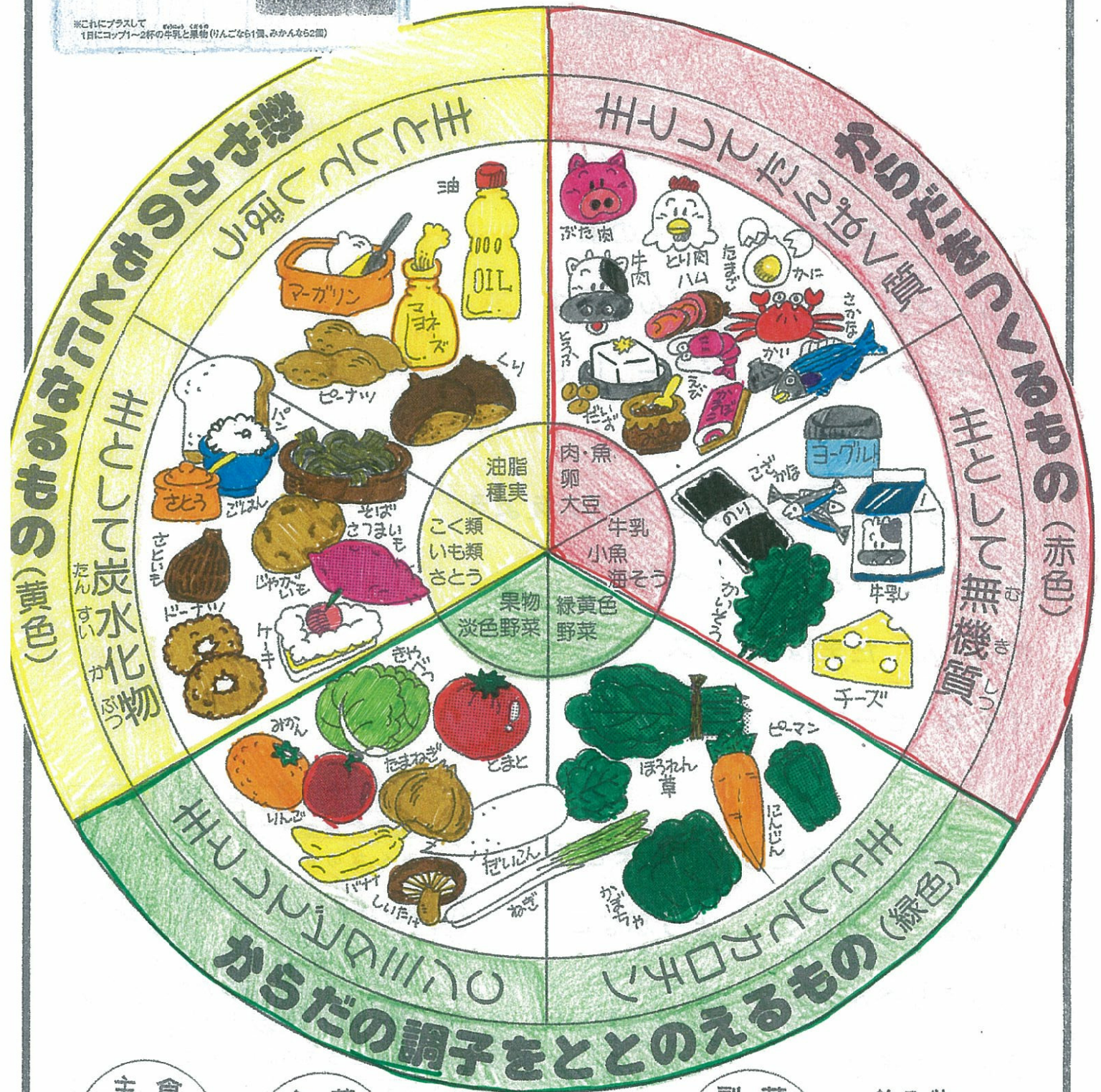
主食は毎食1品

飲み物は毎日

*これにプラスして 1日にコップ1~2杯の牛乳と果糖(りんごを61個、みかんを52個)

6つの基礎食品群

き そ しょく ひん ぐん



げんきマンのうた

1. みんなの からだを つくるのは

そーれは あーかの たべものよ
なっとう ぎゅうにゅう たまご のり
とうふ ちいーず にく さかな

2. みんなの エネルギー つくるのは

そーれは きいろの たべものよ
もち パン ごはん うどん そば
ピーナッツ あぶら バター いも

3. からだの ちょうしを ととのえよう

そーれは みどりの たべものよ
だいこん たまねぎ ナス キャベツ
イチゴ ピーマン ネギ トマト

4. あか き みどり とりまぜて

みんな たべよう じょうぶなこ
もりもりべんきよう
うんとあそび
すくすくそだつ げんきマン



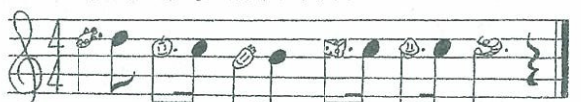
みんなのからだをつくるのは



そーれはあーかのたべものよ



なっとうぎゅうにゅうたまごのり と



うふちいずにくさかな
(チーず)