

☆今月のテーマは「何でも食べよう！」

体は、食べ物から栄養をもらって大きくなります。
 丈夫な体を作るためにも好き嫌いせず、なんでも食べられるようにしたいですね！
 苦手な食べ物も、まずは一口食べられるように、ご家庭でもチャレンジしてみてください。



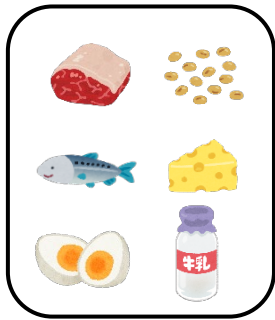
◎そろえて食べよう

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体を作ることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう！

～3つのグループの食品～

赤の仲間

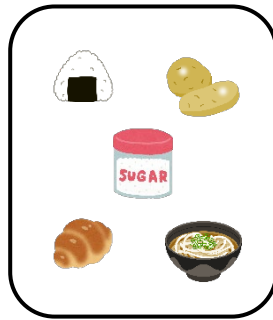
体をつくる



魚、肉、大豆、牛乳
 たまご、海藻

黄色の仲間

エネルギー源



米、パン、麺、いも
 さとう、油脂

緑の仲間

調子を整える



緑黄色野菜
 きのこと、くだもの

◎昔から食べられてきた、ごはん + 汁物



ごはん

+



みそ汁

昔から日本では、ごはんを主食にみそ汁とおかずを組み合わせることで食べてきました。

みそ汁は実は具たくさんにすると、いろいろな食品をとることができる献立です。