

さんしょく しょくひん よ た  
**三色の食品をバランス良く食べてる？**

しよく じ  
**ふだんの食事を  
 チェックしてみよう！**

よ しょく じ  
**バランスの良い食事って  
 どうして大事なの？**

わたしたちの体は、食べたものでつくられます。食べものには、いろいろな栄養素が含まれていますが、食べものによって、含まれている栄養素の種類や量は異なります。1種類の食べもので体に必要な栄養素をとることはできないので、さまざまな食べものを組み合わせて、バランスの良い食事をすることが大切です。

さんしょく しょくひん よ た  
**三色の食品をバランス良く食べて  
 元気な体をつくろう！**

食べものの働きは、3つ色で分けすることができます。黄は「エネルギーのもとになる食べもの」で、ごはん・パン・めんなどです。赤は「体をつくるもとになる食べもの」で、肉・魚・たまごなどです。緑は「体の調子を整える食べもの」で、野菜や果物です。三色の食べものをバランス良く食べて、毎日を元気に過ごせる体をつくりましょう。



が 月 日  
に ち

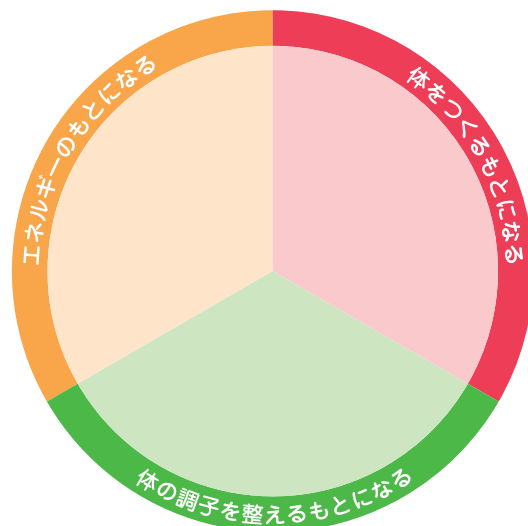
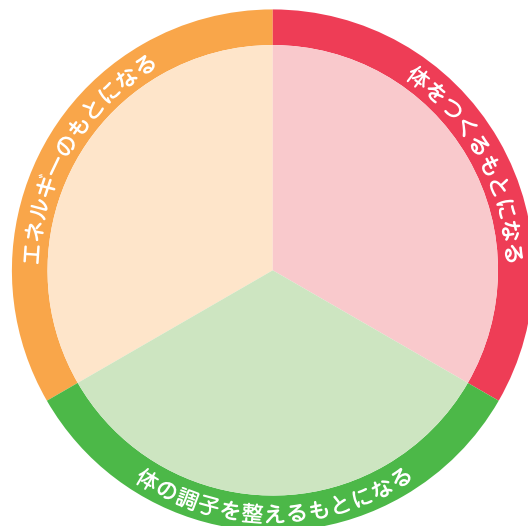
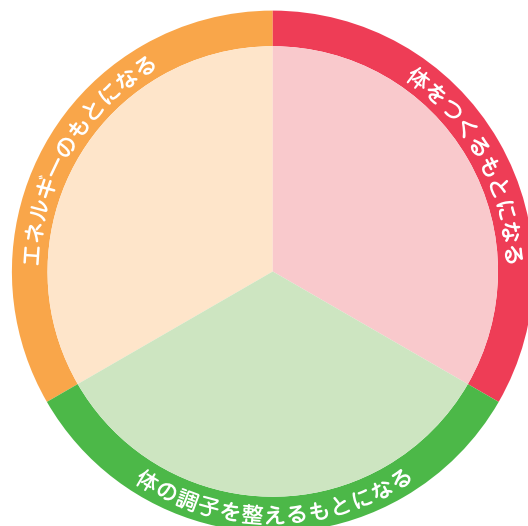
●きょう、<sup>た</sup>食べた<sup>しょくじ</sup>食事を<sup>か</sup>書き<sup>だ</sup>出してみよう

こんだて	
あさ	

こんだて	
ひる	

こんだて	
よる	

●<sup>しょくじ</sup>食事に<sup>つか</sup>使われていた<sup>しょくひん</sup>食品を  
<sup>さんしょくしょくひんぐん</sup>三色食品群に<sup>わ</sup>分けて<sup>か</sup>書き<sup>だ</sup>出してみよう



●きょう一日の<sup>いちにち</sup>食事を<sup>しょくじ</sup>ふりかえってみよう

---

---

おうちの人といっしょに、考えよう&作ろう!

# 食事バランスの良いこんだてを立ててみよう

黄・赤・緑のぜんぶの色の食べものを使って、こんだてを立ててみよう。

•こんだて

エネルギーのもとになる <b>黄</b>	体をつくるのもとになる <b>赤</b>	体の調子を整えるのもとになる <b>緑</b>

作った料理の写真を貼ったり、イラストを描いてみよう

•こんだてを立てるときに、くふうしたこと

-----

-----

•こんだてを立てた感想や、料理を作ったり食べたりした感想

-----

-----

-----