

10月目標

た

はたら

し

食べものの働きを知ろう

食べものは栄養の働きによって、あか・き・みどりの3つのグループに分かれます。3つのグループをすききらいせずに全部食べると、元気なからだに成長します。

みどり

あか

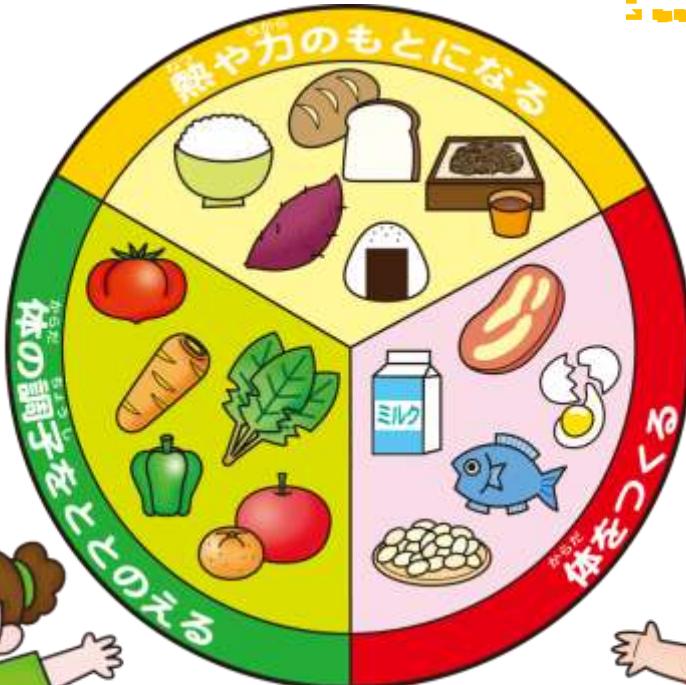
き



ごはんやパンやさとうは、体を動かしたり勉強したりするエネルギーになります。

みどり

やさいやくだもののは、病気とたかったり、べんぴを予防するはたらきがあります。



あか

肉、魚、たまご、大豆、牛乳は、骨や筋肉など、体を作るはたらきがあります。

