

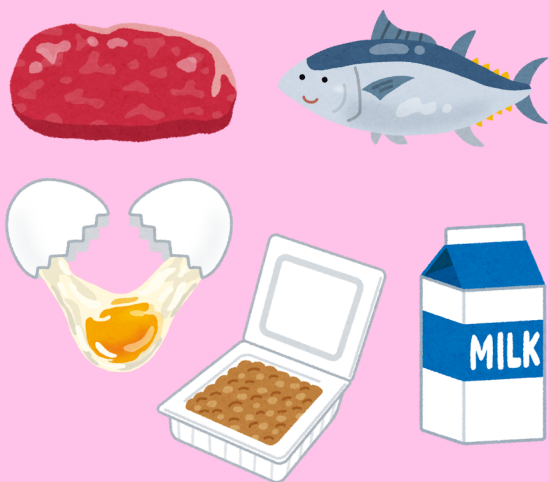


あか・きいろ・みどり どんなはたらき？



たべものには、それぞれちがうはたらきがあるよ！

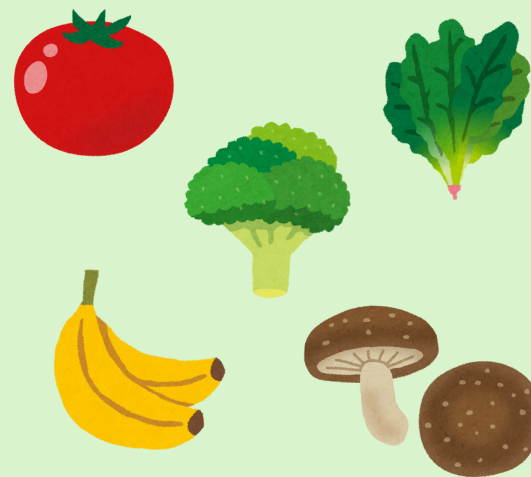
からだを つくる



ちからのもと



ちょうしを ととのえる

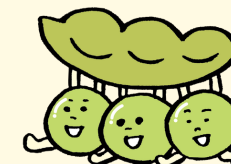


おうちの方へ

本日の食育講座では、「あか・きいろ・みどり」の食べ物の働きについて学びました。

裏面には、おうちで楽しめる「たべものなかまわけカード」があります。

ぜひ親子で遊びながら、毎日の食事についてお話ししてみてください♪



答えはこちらから



✂️ きって あそぼう！ たべもの なかまわけカード

どのいろのなかまかな？きりにとって、おいてみよう

みんなで
げんぎになろうね



さいせーら

からだをつくる

ちからのもと

ちょうしを
ととのえる

① カードをきろう！ ② あか・きいろ・みどりにわけよう！ ③ おうちのひととはなしてみよう！

©2026静岡済生会総合病院

✂️きりとり



ぎゅうにゅう



ばなな



からあげ



さらだ



ぱん



かれーらいす