

5月目標

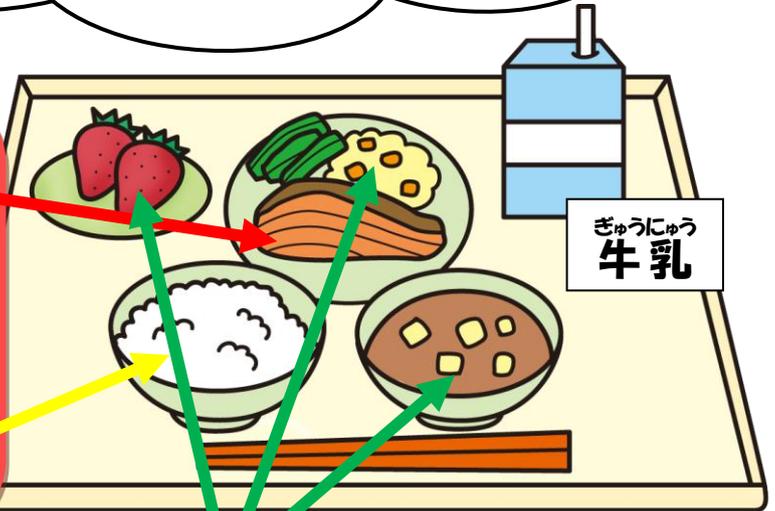
# きゅうしょくについてしろう



きゅうしょくは、<sup>しゅしょく</sup>主食・<sup>しゅさい</sup>主菜・<sup>ふくさい</sup>副菜の  
3つのグループがそろった、  
バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事です！

<sup>しゅさい</sup>主菜・・・<sup>にく</sup>肉、<sup>さかな</sup>さかな、  
たまご、とうふのおかず

からだをつくる  
もとになります。



ぎゅうにゅう  
牛乳

<sup>しゅしょく</sup>主食・・・ごはんやパン

からだをうごかす  
エネルギーになります。

<sup>ふくさい</sup>副菜・・・<sup>やさい</sup>野菜、<sup>かいそう</sup>海藻、きのこ  
のおかず  
<sup>びょうき</sup>病気から、からだをまもって  
くれます。

カルシウムが  
たっぷりだよ！

ぎゅうにゅう  
牛乳

じょうぶな<sup>ほね</sup>骨を  
つくります。



・どのグループもしっかり  
食<sup>だいじ</sup>べることが大事です。



・残<sup>のこ</sup>さず食<sup>た</sup>べると、みんなに  
必要<sup>ひつよう</sup>な栄養<sup>えいよう</sup>がとれます！

