



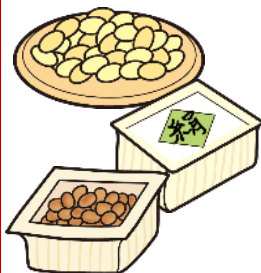
えいよう かんが 栄養について考えよう

「ま・ご・は (わ)・や・さ・し・い」日本人が昔から食べてきた食べ物の名前の最初の文字をならべたものです。体によい食べ物なので、給食でも、ごはんの日にはよく登場しますよ。さがしてみましよう！



まめ

肉や魚と同じように体をつくてくれます。



ごま

小さな粒ですが、栄養たっぷりです。



は(わ)かめ

骨や血をつくるもとになります。



やさい

風邪など病気をから体を守ってくれます。



さかな

血の流れをよくしてくれ、小魚は骨ごと食べるのでカルシウムたっぷりです。



しいたけ (きのこ)

おなかのそうじをしてくれます。



いも

おなかのちょうしをよくしてくれます。

