



主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう！

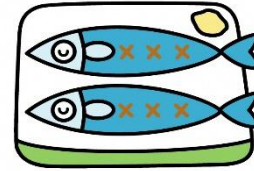


ふくさい 副菜



やさい
(野菜など)

からだ ちょうし ととの
体の調子を整えます。



しゅさい 主菜



にく さかな だいすせいひん たまごるい
(肉・魚・大豆製品・卵類 など)

からだ つく
体を作るもとになります。



しゅしょく 主食



はん めんるい
(ご飯・パン・麺類など)

エネルギーのもとになります。



しるもの 汁物



みそしる じる
味噌汁、すまし汁、コーンスープ、
コンソメスープなどに、
やさい だいすせいひん
野菜や大豆製品な
ど、具をたくさん入れてみよう。



食べる時には、こんなことにも気をつけよう！

石けんで 手を洗おう



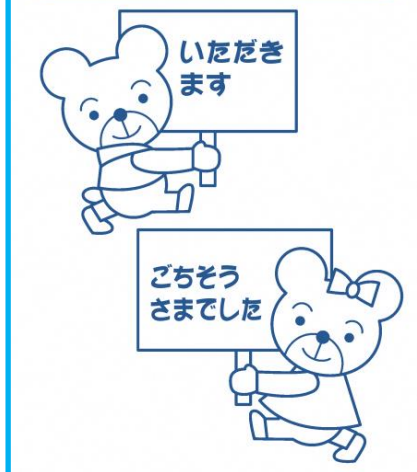
美しいはしの取り方



茶わんと汁わんの 持ち方



食事の基本 あいさつをしよう



もぐもぐさん

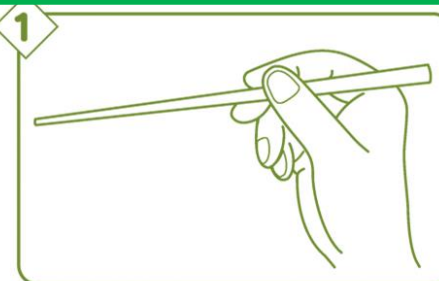


あなたはどっち？

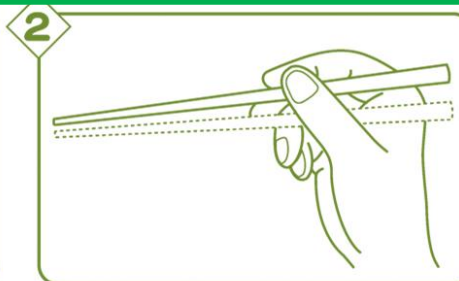


くちゃくちゃくん

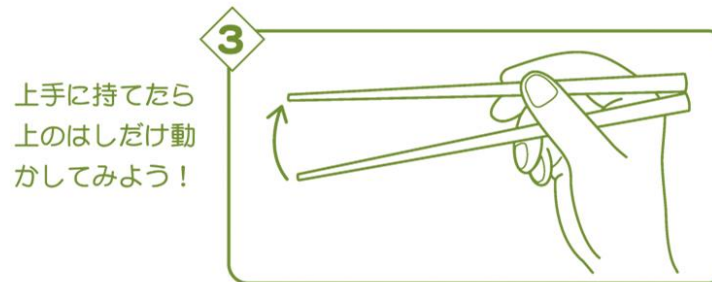
見た目が汚く、不快な音がするので、かむ時は口を閉じるようにしましょう。



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう！

