

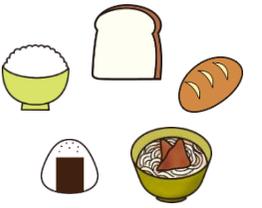
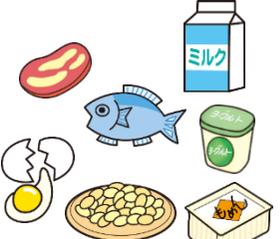
はじ まえ すごろくを始める前に

じゆんぴ
サイコロとコマを準備しよう！

みぎ す き と た かてい
サイコロとコマは右の図を切り取りくみ立てます。(ご家庭にあるものでよいです。)
した ちょうほうけいふん わ
コマはイラストの下の長方形部分を輪にしてとめましょう。

き あか みどり しょくじ
黄・赤・緑がそろう食事とは？

た もの き あか みどり わ
食べ物は、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。
げんき
3つのグループをバランスよくとり、元気なからだをつくりましょう！

き 黄のグループ	あか 赤のグループ	みどり 緑のグループ
うご からだを動かす た もの エネルギーになる食べ物	からだをつくるもとに た もの なる食べ物	ちょうし からだの調子を た もの ととのえる食べ物
 <p>ごはん・パン・麺類・ いも類など</p> <p>めんらい しゅくじ 主食</p>	 <p>肉・魚・卵・大豆・ 乳など</p> <p>にく さかな たまご だいず にゅう しゅくじ 主菜</p>	 <p>野菜・果物・きのこ など</p> <p>やさい くだもの しゅくじ 副菜</p>
<p>しゅしょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえると、3つのグループがそろい、 えいよう ととの 栄養バランスが整いやすくなります。</p>		

福山市 健康推進課 (2024 年度作成)

