



+ くだもの

バランスチェック ランチヨンマット

3つのグループの食べ物がそろっているかな？確認してみよう！
くだものや、ヨーグルト、チーズなどを食べるとさらにバランスアップ！
3回の食事でとれなかった場合は、おやつで取れると良いですね。



+ 乳製品

まいくろグループ【主食(しゅしょく)】

あかグループ【主菜(しゅさい)】

みどいグループ【副菜(ふくさい)】



だいじ 大事なごあいさつ「いただきます」も忘れずに