

栄養大サーカス

そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。

みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

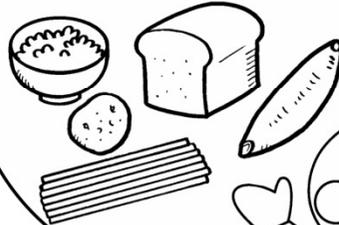
赤

緑

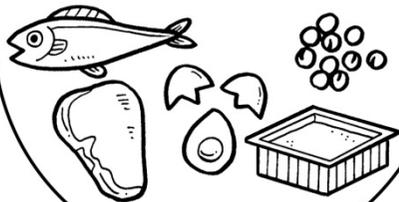
黄

あか

エネルギーの  
もとになるよ！



体をつくる  
もとになるよ！



体の調子を  
ととのえるよ！



みどり

