



ごはんのなかに はいっていることで
えいようのばらんすが よくなる にほんのたべもの

ぜんぶ みつけられたかな？



	ま	まめ	ざっこくごはん →あずき しらすなつとう →なつとう
	ご	ごま	ざっこくごはん →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	みそしる →わかめ
	や	やさい	さつまいもにくじゃが →たまねぎ、にんじん、きぬさや しらすなつとう →ほうれんそう、にんじん みそしる →だいこん
	さ	さかな	しらすなつとう →ちりめん
	し	しいたけ (きのこ)	みそしる →しいたけ
	い	いも	さつまいもにくじゃが →さつまいも、こんにやく (こんにやくは、こんにやくいもからつくられているよ！)



ま

ご

わ

や

さ

し

い

ごはんのなかに はいつていることで
えいようのばらんすが よくなる にほんのたべもの

さがしてみよう!



みつけて たべたら
まる○を つけよう!

	ま	まめ	
	ご	ごま	
	わ	わかめ (かいそう)	
	や	やさい	
	さ	さかな	
	し	しいたけ (きのこ)	
	い	いも	