



ごはんのなかには いろいろ入っていることで
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	ひじきごはん →あぶらあげ、えだまめ* (あぶらあげは だいずからつくられているよ！)
	ご	ごま	ひじきごはん →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	ひじきごはん →ひじき
	や	やさい	ひじきごはん →にんじん ブロッコリーのおかかあえ →ブロッコリー、コーン など
	さ	さかな	カラフトししゃものからあげ →カラフトししゃも ブロッコリーのおかかあえ →かつおぶし
	し	しいたけ (きのこ)	みそしる →えのき
	い	いも	みそしる →さつまいも

* 枝豆は野菜類に分類されますが、未成熟な大豆を収穫したものです。たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維などの栄養分がたくさん含まれています。

【引用：農林水産省消費者の部屋】



ま

ご

わ

や

さ

し

い

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

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	