



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	みそしる →とうふ (とうふは だいずからつくられているよ！)
	ご	ごま	ひじきのさっぱりあえ →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	ひじきのさっぱりあえ →ひじき
	や	やさい	ひじきのさっぱりあえ →だいこん、パプリカ みそしる →ねぎ
	さ	さかな	しろみざかなのサクサク揚げ →タラ
	し	しいたけ (きのこ)	みそしる →しいたけ
	い	いも	さつまいもごはん →さつまいも



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	