



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	にくどうふ →とうふ、グリーンピース (とうふは だいずからつくられているよ！)
	ご	ごま	コーンごはん →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	もずくスープ →もずく
	や	やさい	にくどうふ →はくさい、たまねぎ、にんじん キャベツのおかかあえ →キャベツ、にんじん など
	さ	さかな	キャベツのおかかあえ →かつおぶし
	し	しいたけ (きのこ)	もずくスープ →えのき
	い	いも	にくどうふ →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	