



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	ざっこごはん →あずき みそしる →あぶらあげ、みそ (あぶらあげやみそは だいずからつくられているよ！)
	ご	ごま	さばのごまだれ焼き →しろごま
	わ	わかめ (かいそう)	はくさいのいそあえ →のり
	や	やさい	はくさいのいそあえ →はくさい、にんじん 味噌汁 →ねぎ
	さ	さかな	さばのごまだれやき →さば
	し	しいたけ (きのこ)	みそしる →えのき
	い	いも	みそしる →じゃがいも



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	