



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	けんちんじる →とうふ (とうふは だいずから つくられているよ！)
	ご	ごま	きゅうりとささみのごまずあえ →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	きゅうりとささみのごまずあえ →わかめ
	や	やさい	きゅうりとささみのごまずあえ →きゅうり、にんじん けんちんじる →だいこん、にんじん、ねぎ
	さ	さかな	さばのみそに →さば
	し	しいたけ (きのこ)	けんちんじる →しいたけ
	い	いも	けんちんじる →こんにやく (こんにやくは 「こんにやくいも」とよばれる 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	