



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

ぜんぶ みつけられたかな？



	ま	まめ	こうやどうふに →こうやどうふ、いんげん (こうやどうふは だいずからつくられているよ！)
	ご	ごま	こまつなとじゃこのませごはん →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	みそしる →わかめ
	や	やさい	こまつなとじゃこのませごはん →こまつな こうやどうふに →にんじん
	さ	さかな	こまつなとじゃこのませごはん →ちりめんじゃこ (ちりめんじゃこは いわしのあかちゃんだよ！)
	し	しいたけ (きのこ)	みそしる →しいたけ
	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	