



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	



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 (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！)