



えいようのことを知りたい「ゆずちゃん」と  
えいようのことにくわしい「食べ物しりはかせ」と  
いっしょに学ぶ食育動画



# 体も心も元気に大きくなりたいな

体も心も元気になれる「えいようまんてん」な食事はどれかな？



1



2



3

©\O: ㄥ景

組み合わせを考えて

## えいようまんてんな食事

を作ってみよう！

ヒント：ごはんやパンは体を動かすエネルギーのもとだから、赤、緑、水色のグループから選ぶといいね。

ごはん		食パン		

**ほね 骨や肉など主に 体を作るもとになる**

さけフレーク  
ちりめんじゃこ  
ツナ缶  
たまご  
納豆  
豆腐  
ハム  
ウインナー  
ヨーグルト  
チーズ  
牛乳

**体の調子を良くする**

プチトマト  
こまつな小松菜  
にんじん  
キャベツ  
いちご  
みかん  
バナナ

**汁もの**

みそ汁  
スープ

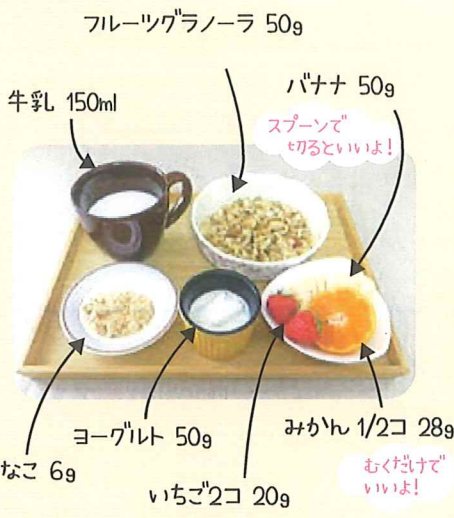
れいぞうこや  
キッチンにある  
食べ物を組み合わせて  
えいようまんてんな  
食事づくりにチャレンジ  
してみよう！



赤、黄、緑の食べ物が入った  
包丁や火を使わないレシピ



フルーツグラノーラ

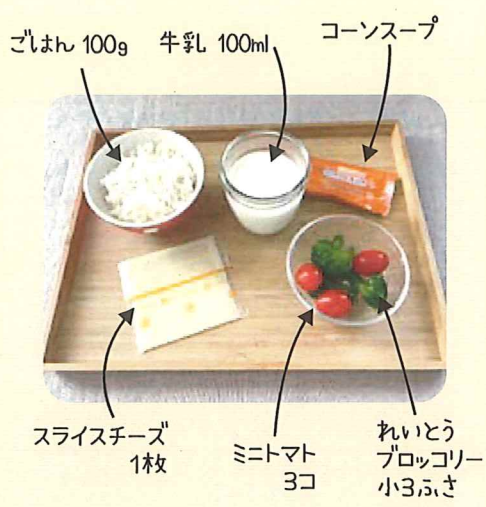


いつものシリアルにちよこっとプラス

- ① 器にフルーツグラノーラを入れ、牛乳を加える
- ② 果物は、食べやすい大きさにし上記のせ、ヨーグルト・きなこをかける

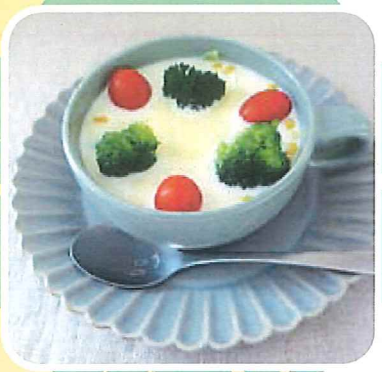


コーンスープでドリア

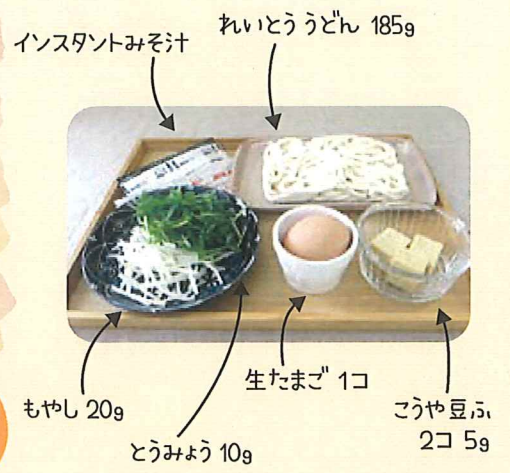


カルシウムがいつもいられるよ

- ① 50mlのお湯でコーンスープをとかして牛乳を入れる
- ② ごはんを入れ、スライスチーズ、トマト、れいとうブロッコリーをのせてレンジで1分30秒加熱



みそ汁うどん



この一食でえいようまんてん!!

- ① れいとううどんを袋ごとレンジで3分加熱
- ② インスタントみそ汁、ごや豆腐を160mlのお湯で①のうどん、もやしを入れレンジで1分加熱
- ③ 生たまご、とうみょうをのせて完成



電子レンジをつかうときはあつくなった器や食べ物でやけどしないように気を付けてね!