

た もの はたら  
食べ物は 働きによって3つの色（**赤**、**黄**、**緑**）に分けられます。

**赤**の食べ物は

からだ つく はたら  
（体を作るもとになる 働き）

にく さかな たまご ぎゅうにゅう にゆうせいひん だいずなど  
肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆等

**黄**の食べ物は

はたら  
（エネルギーのもとになる 働き）

ごはん、めん類、イモ類、油、砂糖等

**緑**の食べ物は

からだ ちょうし ととの はたら  
（体の調子を整えるもとになる 働き）

やさい るい くだものなど  
野菜、キノコ類、果物等

この3つをバランスよく食べることがとても大事なんだね。

では、次のものがどの働きの色になるか（ ）の中に色を書いてみよう。（赤、黄、緑のどれかを入れよう）

① ( )



キャベツ

②



( )

ステーキ肉<sup>にく</sup>

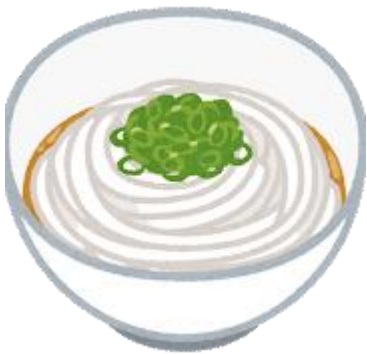
③



( )

ごはん

④



( )

うどん

⑤



( )

トマト

⑥



( )

サケ

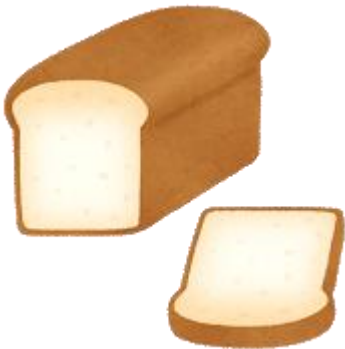
⑦



( )

ナス

⑧



( )

パン

⑨



( )

たまご

⑩



( )

リンゴ

⑪



( )

ぎゅうにゅう  
牛乳

⑫



( )

しいたけ

⑬



( )

あぶら

⑭



( )

キュウリ

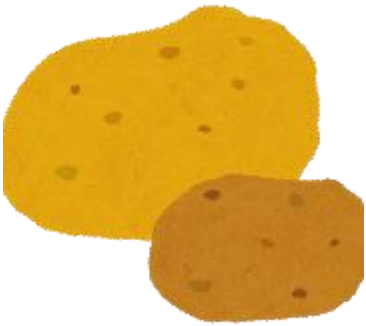
⑮



( )

サンマ

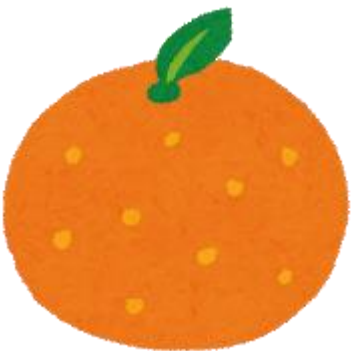
⑯



( )

ジャガイモ

⑰



( )

ミカン

⑱



( )

パスタ

⑲



( )

なっとう  
納豆

⑳



( )

ニンジン

㉑



( )

ヨーグルト

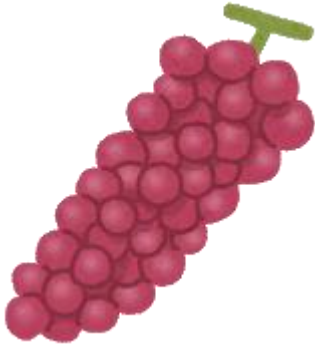
22



( )

サツマイモ

23



( )

ブドウ

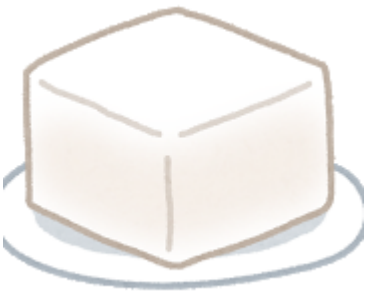
24



( )

ソーセージ

25



( )

とうふ

せいはい  
【正解】（ ）のなかかいろおな

ちがったところはなおしてね。

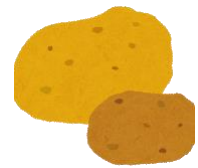
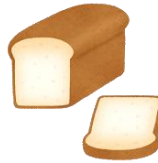
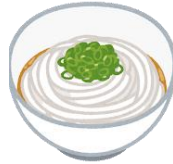
あか  
赤 にく ステーキ肉、サケ、たまご、ぎゅうにゅう 牛乳、サンマ



なっとう 納豆、ヨーグルト、ソーセージ、とうふ



き  
黄 ごはん、うどん、パン、あぶら、ジャガイモ



パスタ、サツマイモ



みどり  
緑 キャベツ、トマト、リンゴ、しいたけ



キュウリ、ミカン、ニンジン、ブドウ、ナス

