



# 出発進行！げんき号！！

力や熱になる

体をつくる

からだの調子を  
良くする

くだもの



肉



魚



あんぱん ジュース



とうふ

まめ

やさい

チョコレート



たまご



ケーキ

ちから

からだ

ちょうし

おやつ

例



ごはん



めだまやぎ



サラダ

やさいのみそ汁



ケーキ

朝

昼

夜