

じょうずに組み合わせ食べている快

一つの料理を食べるより、いくつかの料理をじょうずに組み合わせる方が、楽しく、おいしく食べられます。いくつかを組み合わせることで、色々な食べ物を食べることができ、食卓がごちゃごちゃになり、色々な味を楽しむことができます。そしてそれが、心と体の健康にも役立つのです。

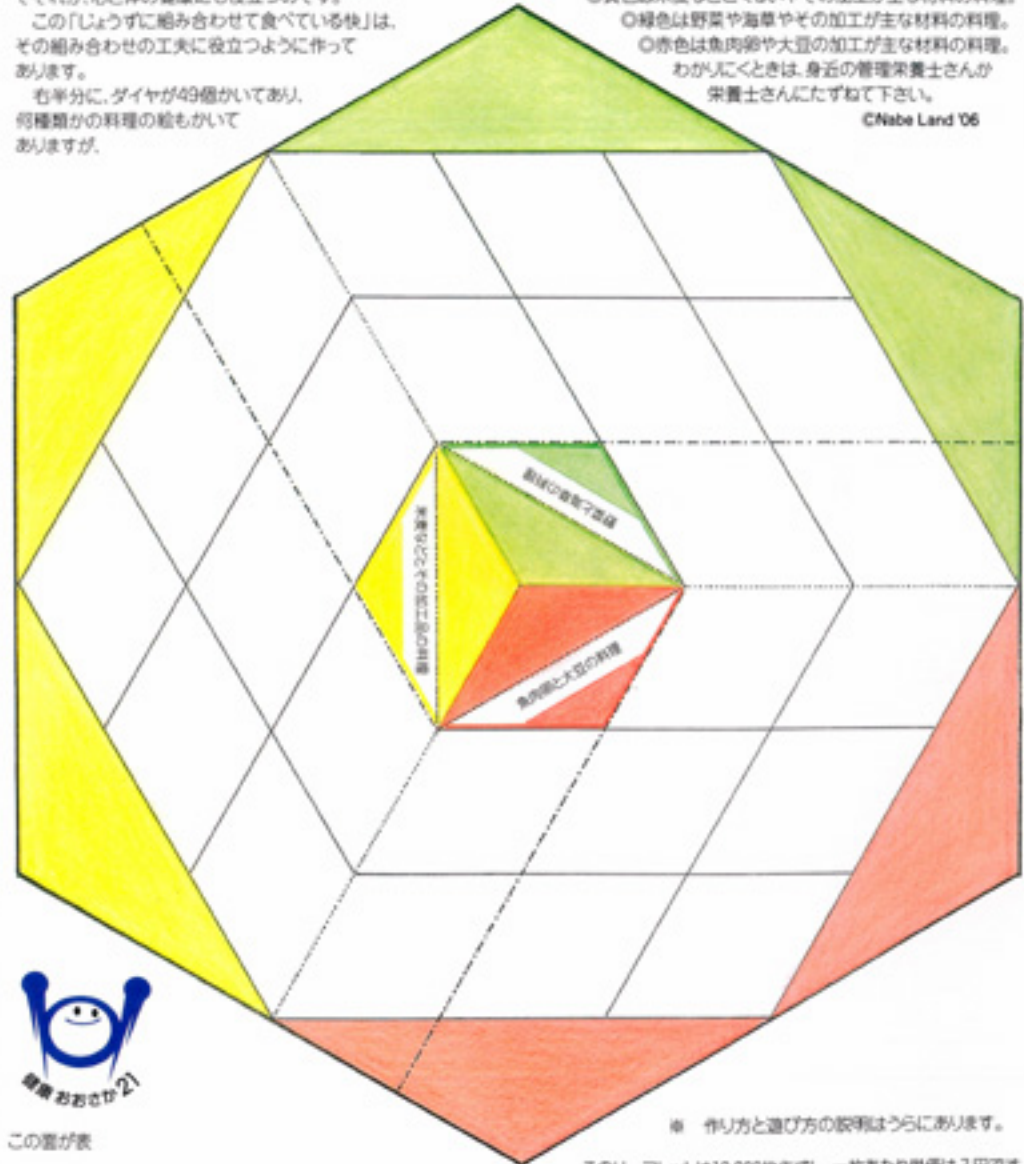
この「じょうずに組み合わせ食べている快」は、その組み合わせの工夫に役立つようになっています。

右半分に、ダイヤが49個ついており、何種類かの料理の絵もついてありますが、

この絵以外の好きな料理の絵もついて、左の六角形の中央付近に文字で示してある。わけがたを参考に貼り付けてください。絵をかいたのがむずかしければ文字で書きましょう。

- 色分けの意味は次の通りです。
- 黄色は米麦などこくろいやその加工が主な材料の料理。
 - 緑色は野菜や海藻やその加工が主な材料の料理。
 - 赤色は魚肉卵や大豆の加工が主な材料の料理。
- わがらくときは、身近の管理栄養士さんが栄養士さんにたずねてください。

©Nabe Land 106



この書が表

※ 作り方と遊び方の説明はうらにあります。

このリーフレットは10,000枚作成し、一枚あたり単価は7円です。



健康おおかた21