

とっても だいじな 3つの えいよう

こたえいようを
五大栄養素をふくむ たべものは「あか」「みどり」「きいろ」の3つにわけられるんだ。3つの たべものを バランスよく たべるのが たいせつだよ！



あか (タンパク質)	みどり (ビタミン・ミネラル)	きいろ (たんすいかぶつ・しぼう)
たとえば... にく たまご さかな まめい にゅうせいひん	たとえば... りよくおもしろく やさい・たんすいよく やさい くだもの きのごるい かいそうるい	たとえば... ごはん めんるい いもるい パン さとう バター

あか からだをつくる えいようをもつ たべもの

みどり からだをげんきにする えいようをもつ たべもの

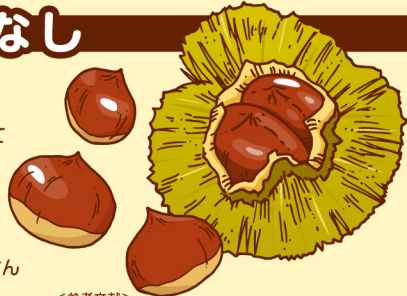
きいろ からだをうごかす えいようをもつ たべもの

くりのおはなし

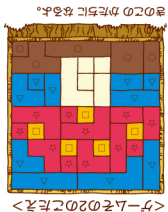
くりっていつはっけんされたの？

あまくておいしいくりは、あきのしょくざいのひとつ。でも、くりっていつからたべられるようになったのかな？ それは、さかのぼることじょうもんじだい。とうじは とても きちょうな しょくりょうとしてたべられていたんだよ。

また、くりは「たんすいかぶつ」や「ビタミンB1」や「ビタミンC」をたくさんふくんでいるんだ。みんなもくりをたべてあきをたのしもう！



<参考文献>
からだによく効く食べもの大事典 三浦理代 監修 池田書店



新しい今日がある

セブン&アイ Food Systems

協力：株式会社ノース・スターズ・ビクチャーズ

親と子を結ぶ コミュニケーションマガジン



セブン銀行協賛の「森の戦士 ボノロン」は、偶数月の15日に数量限定で以下のお店で無料配布しています。

- デニーズ
- ファミリー
- セブン-イレブン
- セブン銀行出張所

たべものことをたのしくまなぼう！

たべものボノロン



森の戦士
ボノロン
©NSP 2005, ©ボノロンといっしょ, 2007

ポロン ゲームひろば

こんなに
たくさん
とれたロン!

ゲームその1 あきのだいしゅうかく

たんぼ、つちのうえ、つちのなか、きのうえ、かれき、それぞれのばしょでなにがとれるかわかるかな? こたえからえらんでね!

もんだい



ミニゲーム どんぐりひろい

このページととなりのページに、どんぐりがたくさんおちているよ。ぜんぶでいくつおちているかな? がんばってあつめよう!

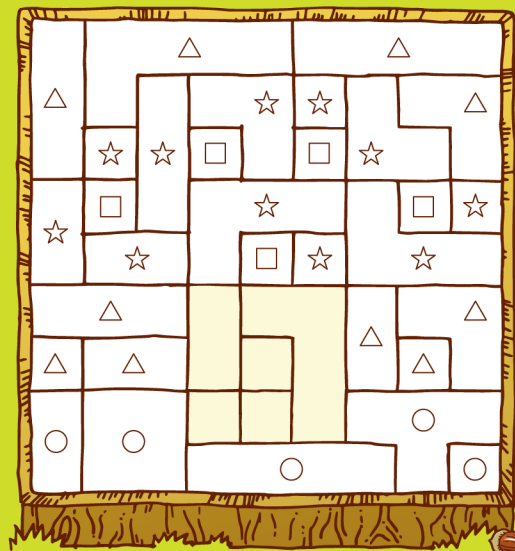
ゲームその2 たべもの ブロックぬりえ



いろいろなたちのブロックを、きめられたいろでぬるとあるたべものがうかんでくるよ。どんなたべものかわかるかな?

おなじマークどうしを、おなじいろでぬってね!

○→ちやいろ △→あお □→きいろ ☆→あか



ゲームその3 たべもの もりつけ クイズ

もんだい

ごはん おみそしる
さかな

こたえ

さいばし しゃもじ おたま

ごはんとおみそしるとさかな、それぞれなにをつかってもりつけるかな? こたえとせんでむすんでね!

※こたえはうらに書いてあるよ。