



# 赤黄緑

3つのグループを  
そろえて食べよう。

4年生では、赤黄緑のグループの食べものをそろえて食べる大切さについて勉強しました。食べものの3つのなかまわけについては、4年生にきいてみよう!! (食べもののカードの裏にもヒントがあるよ.)



## 赤グループ

からだ  
体をつくる  
きん肉や骨などを  
つくる

肉・魚・たまご・とうふ  
牛にゅう・かいそう など



## 黄グループ

ちから  
力がでる  
エネルギーになる

ごはん・パン・めん  
いも・さとう・あぶら  
など



## 緑グループ

からだ  
体の調子を整える  
カゼのよぼう  
おなかのそうじ

やさい・くだもの  
きのこ など