きゅうりん
トマトン

フィッシーくん

くだもの
果物を
１品

ふくさい
副菜

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

ビタミン・ミネラル・しょくもつせんい食物繊維

しゅさい
主菜

にゅうせいひん
乳製品を
１品

けつえき きんにく
血液や筋肉になる
たんぱく質

しゅしょく
主食

バランスよく
楽しく食べて
明日も元気！

かつどう げん
活動のためのエネルギー源

たんすいかぶつ
炭水化物

ふくさい
副菜

しるもの
（汁物）

こめつぶん