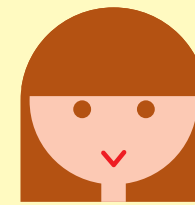


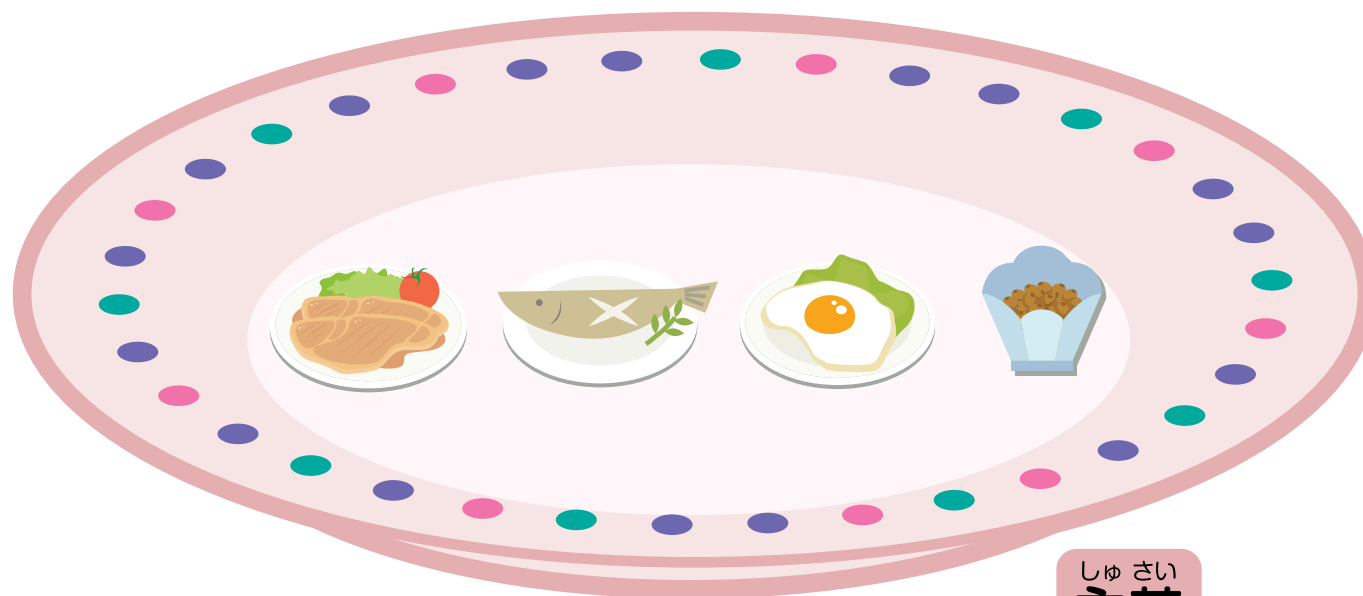


しっかりあそんでおなかをすかせて いただきます!



ふくさい 副菜

かぜなど病気に
ならない
ようにするよ。



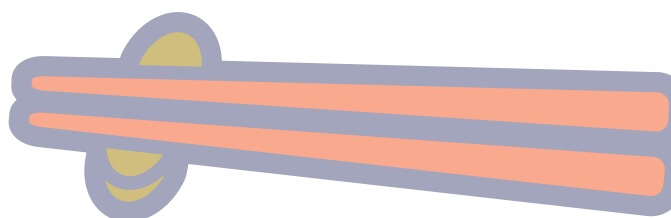
しゅさい 主菜

おおきくからだを
つくってくれるよ。



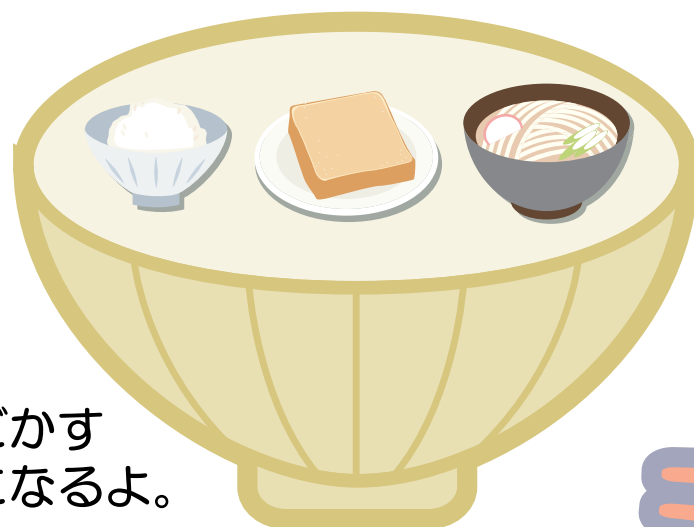
しるもの 汁物

やさいたっぷりで
うす味にしてね。



しゅしょく 主食

からだをうごかす
エネルギーになるよ。



食べたなら歯みがきも忘れずにね!

※^{しよく}食事のお皿を上^{さら}の絵と同じ料理^{うえ}の仲間^えの上^{おな}にのせてみましょ^{りょうり}う。^{なか}ま^{うえ}