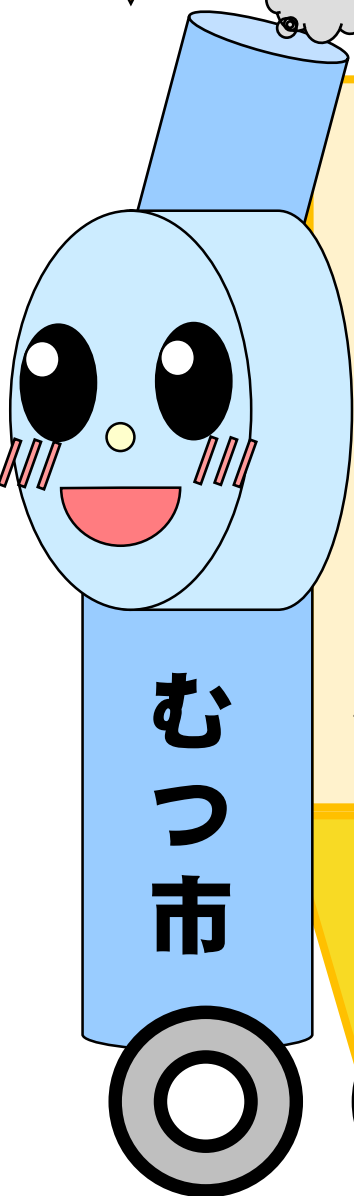


げんき号

“ちから・からだ・ちょうし”の3つがそろると げんきにうごきますぞ！



むっ市

ご飯

パン

麺

いも類

体を動かすもと
(エネルギー源)になる

ちから

卵

肉

魚介類

乳製品

豆製品

血や筋肉、骨をつくる
体のもとになる

からだ

海藻

果物

きのこ

野菜

体の調子をととのえ、免疫力をあげたり、いいうんちを出す

ちょうし