

①

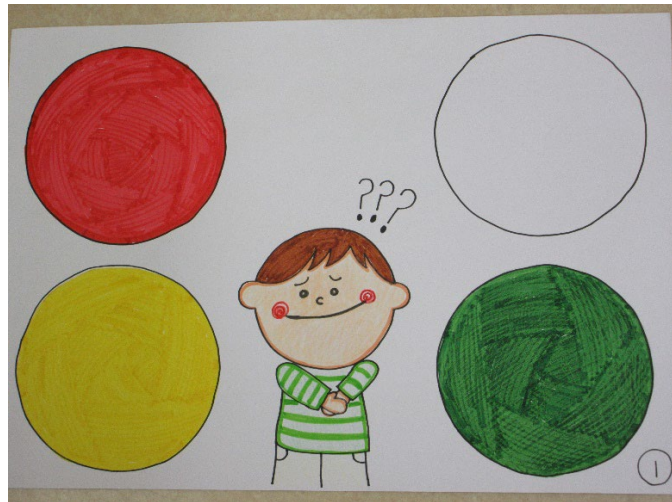
ようこそ！今日は紙芝居を見ながら色々な色の食べ物のお話をしたいと思います。

この絵は何かわかるでしょうか？

毎日、みなさんが食べている食べ物には色のグループがあります。

その色は赤・黄色・緑・うま味という白の4つのグループに分かれています。

では早速、みなさんの食べた物がからだの中に入って、じょうぶなからだを作るにはどんな役割をするのか、みてみましょう。



②—1 ②—2

では最初のクイズです。

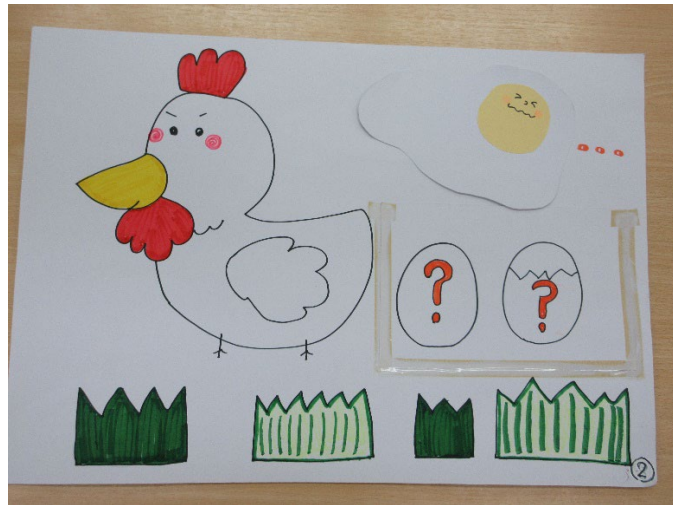
♪クイズクイズ何のクイズ♪

にわとりが生む白くて丸いものは何でしょうか？



そう！！正解はたまごでした。
たまごを割ったら何が出てくるでしょう？

このたまごは赤グループの仲間です！



③

赤グループはからだの中に入るとからだを大きくしてくれる食べ物のグループです。
※血とか筋肉、骨を作ります。

他には何があるでしょうか？
お肉、牛乳、豆腐に納豆も
赤グループです。

他には・・・



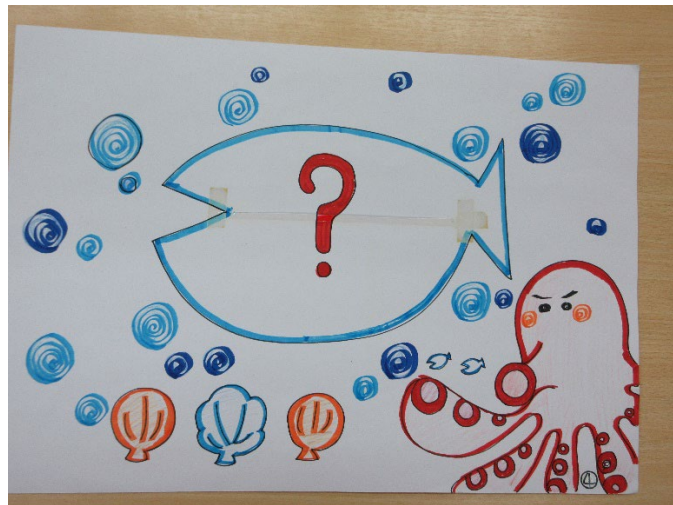
④—1 ④—2

またまたクイズです。

♪クイズクイズ何のクイズ♪

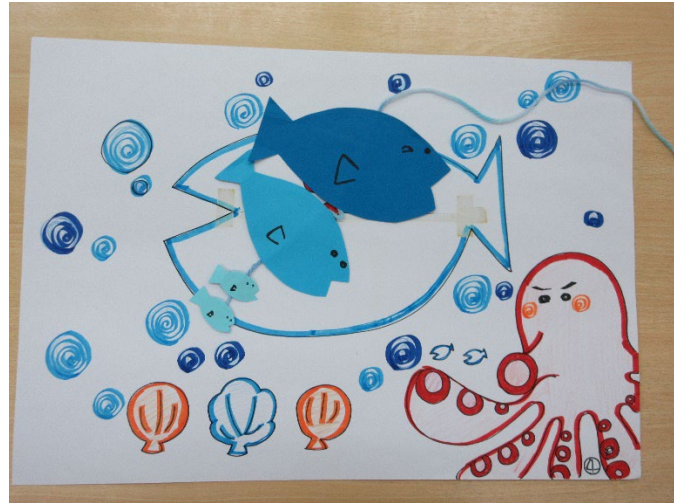
海の中でスーイスイと

泳いでいるものは何でしょう？



そう！正解は さ・か・なでした。
覚えておいてくださいね。
魚も赤グループです。

どすこい、どすこい・・・



⑤

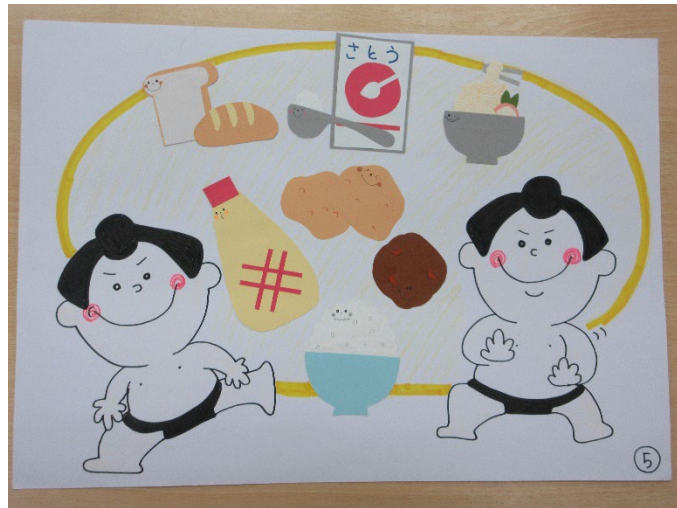
次は黄色グループです。

大きなからだのどすこい！どすこい！おすもうさん

重い物を持ったり、走ったり、みなさんが運動をしたりする時に、この食べ物を食べると力がわいてきます。

みなさんが元気で遊ぶにはとーても大切な食べ物なのです。何があるでしょうか？

そう、ご飯、パン、ラーメン、じゃが芋、さつま芋も黄色のグループです。



⑥—1 ⑥—2

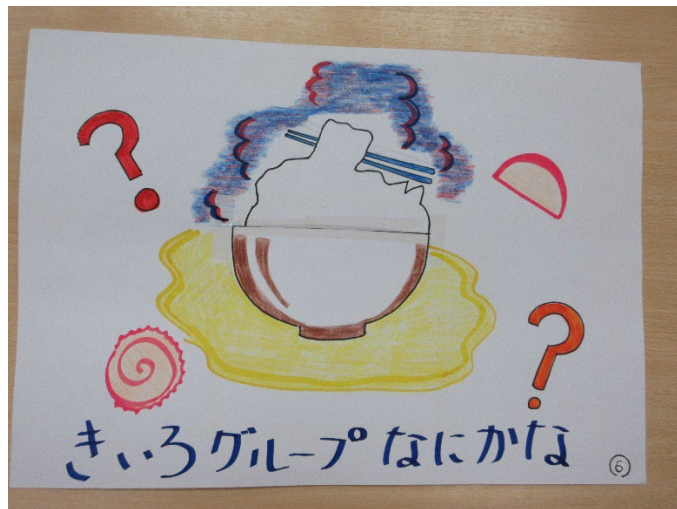
黄色グループのクイズです。

♪クイズクイズ何のクイズ♪

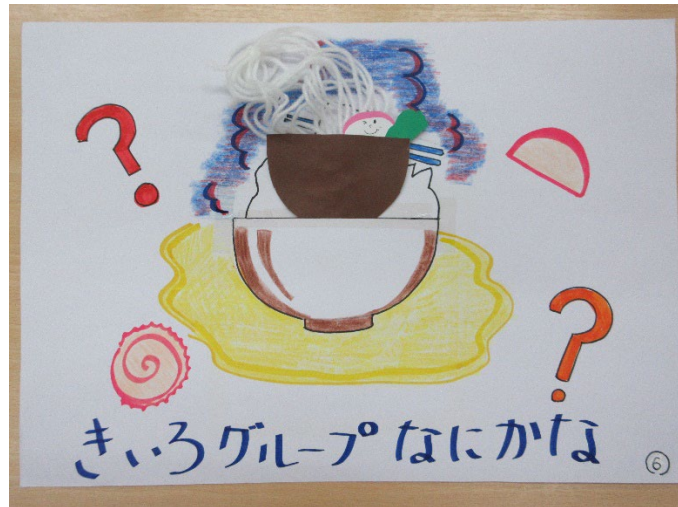
みんなが大好きな

白くて、長いもの ズルズルって食べる物

もう形でわかるかしら？



そう正解はうどんです。
うどんも黄色のグループです。



⑦

次は緑色のグループです。

シャキーン！バリアをはっていますね。緑色のグループは大根・きのこ・ピーマン、他には何があるでしょうか？

※りんごにトマト・ブロッコリーその他にもたくさんの 野菜や果物があります。

緑色グループはみなさんを風邪や熱の病気やバイ菌から守って元気にしてくれる大切な食べ物です。

では 最後のクイズです。



⑧—1 ⑧—2

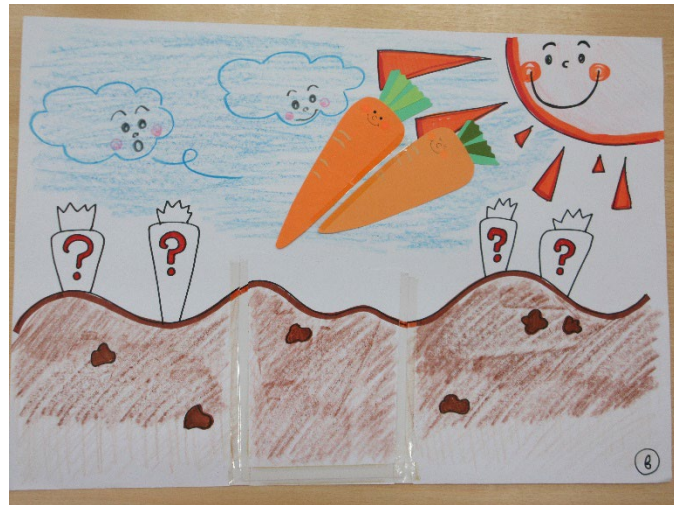
♪クイズクイズ何のクイズ♪

もう、形でわかったでしょうか？

土の中にかくれている緑のぼうしをかぶった、オレンジ色の野菜はなーーーーんだ？



そう！正解は人参でした。



⑨

最後は白グループ うま味です。

保育園で食べる給食やお母さんが作ってくれるご飯をおいしく食べられるようにするためのお手伝いをうま味といいます。

すっぱい、甘い、しょっぱい、にがいを
“おいしい味” に変えてくれます。

みなさんが食べて「おいしいね」と思うグループです。栄養がたっぷり入っています。

みなさんは味噌汁を飲みますよね。

お味噌汁を作ると、おいしそうなおいがぷ～んとしているでしょう。

それは鰹節や昆布、煮干しのおいやおいしい味がうま味です。



⑩—1 ⑩—2

最後に、赤、黄色、緑、白の4つのグループの食べ物を良く噛んで、食べる事がとても大切です。

食べる前のあいさつは
「いただきます」



食べ終わったら「ごちそうさまでした」も
忘れずに言いましょう。

いろいろな色の食べ物の話をしましたが、
みなさんいかがでしたか？

毎日、たくさんご飯を食べてじょうぶなから
だを作り、大きくしていきましょうね。

