

み 見てみよう!

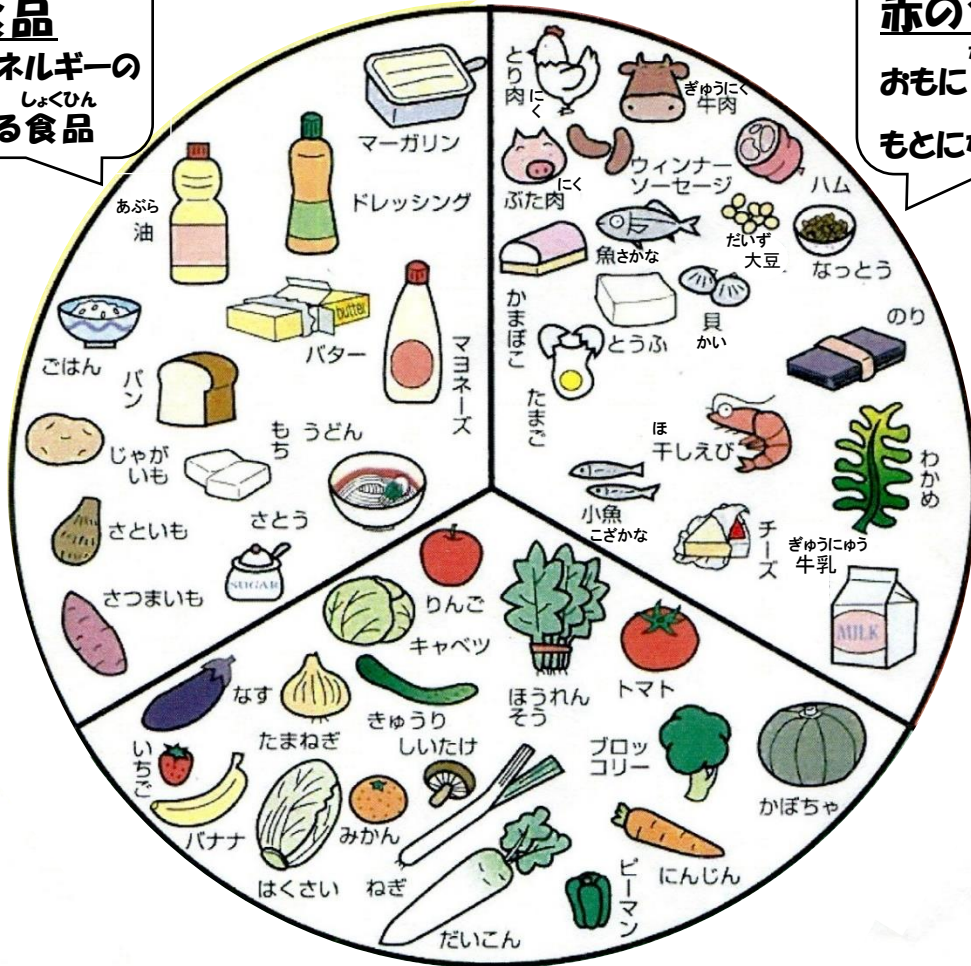
# 3つのなかま

き しょくひん  
**黄の食品**

おもにエネルギーの  
しょくひん  
もとになる食品

あか しょくひん  
**赤の食品**

からだ  
おもに 体をつくる  
しょくひん  
もとになる食品



みどり しょくひん  
**緑の食品**

からだ ちょうし ととの  
おもに 体の調子を 整える  
しょくひん  
もとになる食品

は 歯のおはなし

食べた後の歯みがき、上手にできていますか？

歯は、おいしく食べるための大事な道具です。

むし歯にならないように、歯みがきをして、口の中を  
せいけつにすることがとっても大切です。

