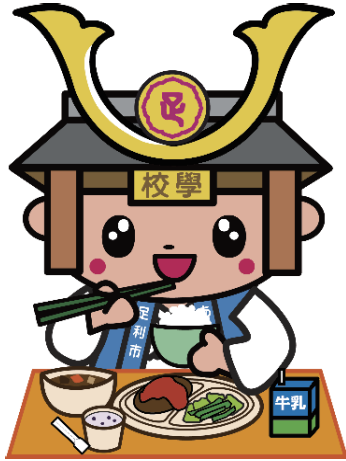


しょくいく
食育ハンドブック



おもにからだをつくるもとになる食べ物

マーガリン	ごはん	ぶた肉	牛肉	とり肉	ハム	とうふ	ウインナーソーセージ
ドレッシング	油	かまぼこ	魚	小魚	えび	大豆	たまご
バター	パン	チーズ	なつとう	のり	わかめ	貝	ヨーグルト
じゃがいも	さとう	うどん	アスパラガス	ねぎ	だいこん	ピーマン	りんご
さつまいも	もち	かぼちゃ	たまねぎ	しいたけ	トマト	みかん	ほうれんそう
		キャベツ	にんじん	はくさい	なす	きゅうり	カリフラワー
							いちご
							バナナ

おもに体の調子を整えるもとになる食べ物

足利市教育委員会

《このハンドブックは小学校3年生～6年生の食育で使います》