

食 べ 物 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群					
おも からだ ち きんにく ほね は 主に体（血・筋肉・骨・歯） をつくる食品（赤）		おも かんだ しょうじう とのめ しやくひん みどり 主に体の調子を整える食品（緑）		おも ちから 主にも熱や力のもとになる食品（黄）	
たんぱく質 たんぱく 無機質（カルシウムなど）		ビタミン・むきしつ 無機質（ミネラル）		たんすいかぶつ 炭水化物	しろう 脂質
だいご ぐん さん	だいご ぐん さん	だいご ぐん さん	だいご ぐん さん	だいご ぐん さん	だいご ぐん さん