

食事の基本は

赤

黄

緑



毎日の食事で、赤・黄・緑の食べものを食べることが、
元気な体、明るい笑顔につながります。

★ビタミン、無機質(鉄・カルシウムなど)、食物せんいも意識して食べてね！

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンB2を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



食物繊維を多く含む食品



カルシウムを多く含む食品



鉄を多く含む食品

