

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！

