

**肉・魚・たまご
大豆のなかま**

不足すると
体に筋肉がつかなくなったり
体の中に入ってきた
バイキンをやっつける力が
弱くなったりします



**牛にゅう
海そう・小魚など**

不足すると骨や歯が
弱くなります
気持ちも
イライラして
落ち着かなく
なったりします



**緑黄色野菜
(色のこい野菜)**

不足すると
かぜをひきやすくなったり
皮ふがカサカサしたりします



**その他の野菜
(色のうすい野菜)
くだものなど**

不足すると
かぜなどの
病気に
かかりやす
くなるほか
血管が弱くな
って
血が出たり
します



いろいろな食べ物
をバランスよく食
べて
病気に負けない
じょうぶな
体を作りましょ
う！

