**めあて：食べ物の３つのはたらきを知ろう。**

　　年　　組　　番　名前

**◎三色食品ぐんとは?**

　食べ物を、体内でのはたらきやとくちょうによって、**赤黄緑**3つの色に分けたもの。

1. **黄色**

はたらき「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　のもと」

(食べ物)

・こく物(米、パン、めん)

・いもるい(じゃがいも、サツマイモなど)

・油（マヨネーズ・バターなど）

・さとう

1. **赤色**

はたらき「　　　　　　　　　　　を作る」

(食べ物)

・肉るい（牛、ぶた、とり、ハムなど）

・魚るい（魚、貝、かまぼこなど）

・たまご

・豆るい（とうふ、なっとう、豆にゅうなど）

・小魚

・にゅうせい品（牛にゅうなど）

・海そう

1. **緑色**

はたらき「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　を整える」

(食べ物)

・たん色野菜(色がうすい ; たまねぎ、きゅうりなど)

・緑黄色野菜(色がこい ; にんじん、ほうれん草など)

・きのこ(えのき、しいたけなど)

・果物