

# さし<sup>や</sup>よい<sup>さい</sup>野菜のおはなしと <sup>かみ</sup>紙でつくる<sup>えい</sup>栄養<sup>よう</sup>満点<sup>まん</sup>べんとう<sup>てん</sup>



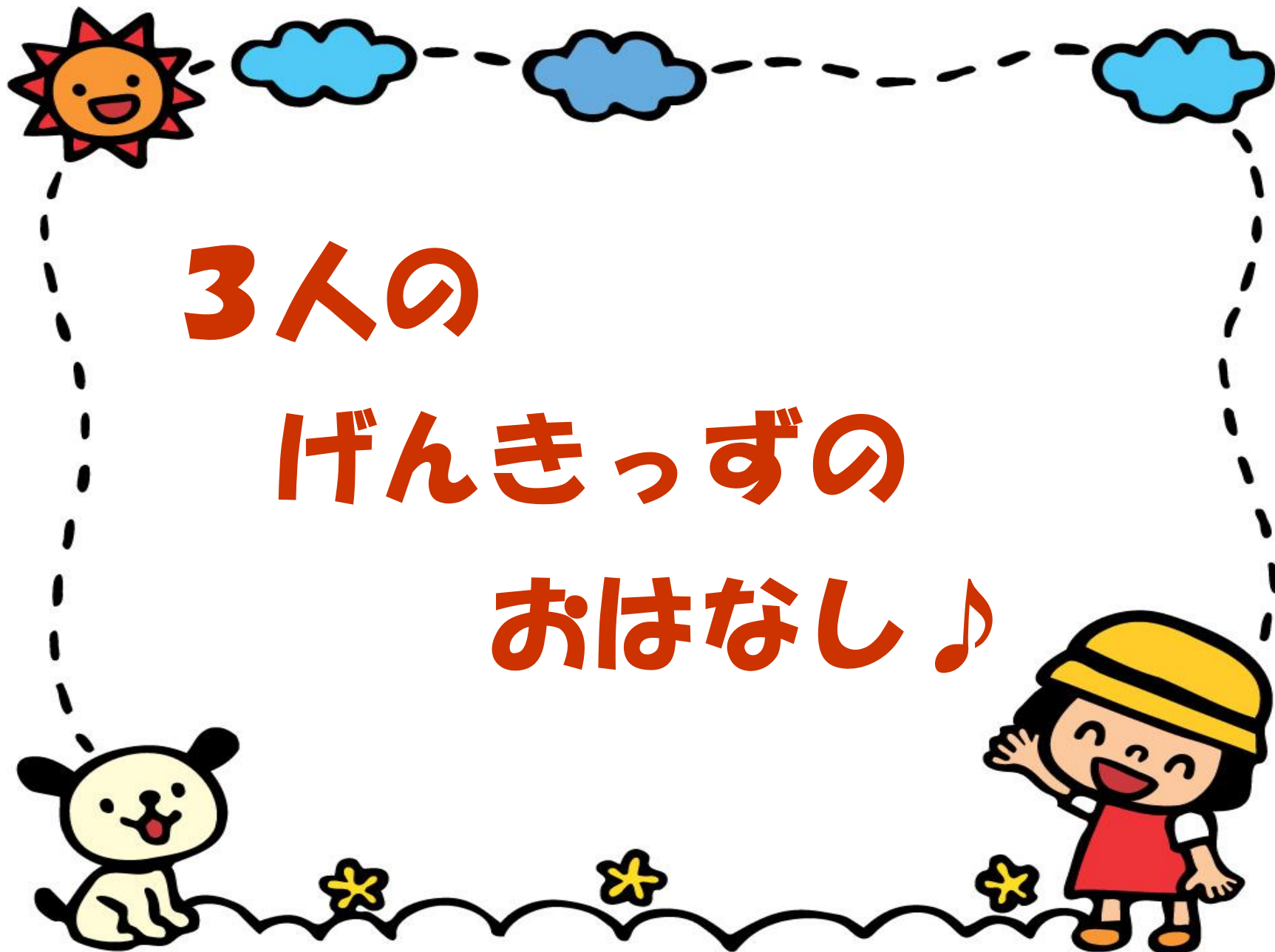
# みんなげんき！



## こんなげんきって どこからくるの？

きょうは、みんなに  
／ げんきの ひみつ ／  
を おはなしします！

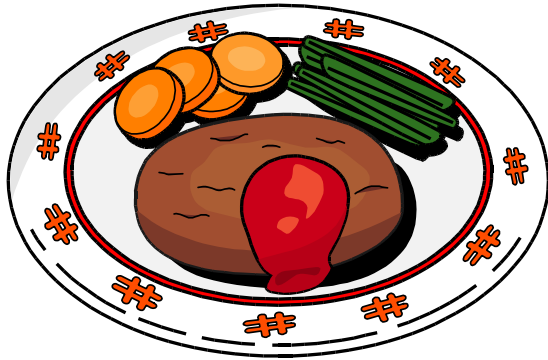




3人の  
げんきっずの  
おはなし♪

きょうのごはんは  
ハンバーグ♪

いただきま〜す！！



もぐもぐ・・・





げんきっずだよ★  
みんなのからだを  
げんきにするよ♪

みんな、はじめまして。

わたしは

あかのげんきっず。

わたしにはなかが

あと2人いるんだ！！

でておいで～！





わたしは  
きいろの  
げんきっず。



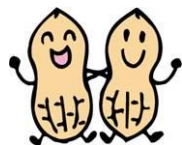
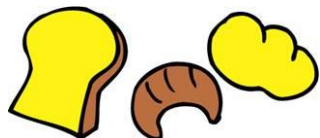
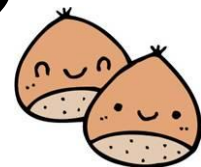
わたしは  
みどりの  
げんきっず。



**3にんそろうと、げんき100ばい。  
わたしたちのしごとは、  
みんなのからだをげんきにするのだよ。**



たべものは、3にんのげんきっずの  
なかまにわけることができます。

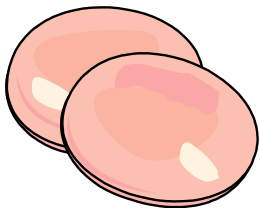
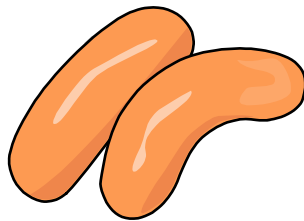
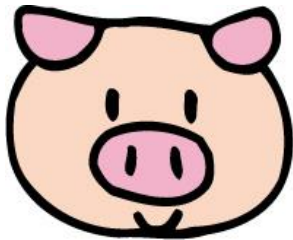


あかのげんきっずに  
へんしんするのは  
どんなたべものかな～？

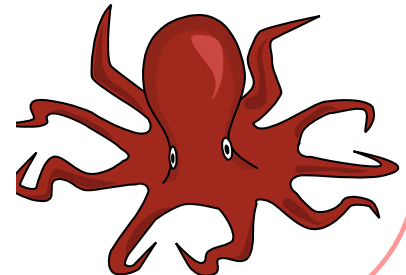
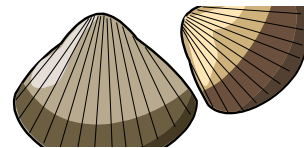
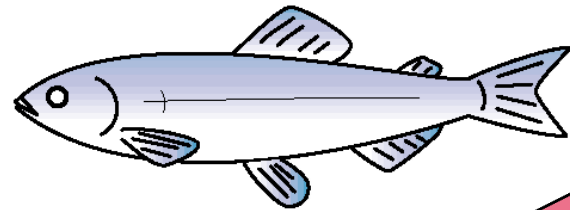


# ★ あかのげんきっずのなかま ★

おにく



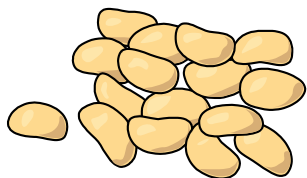
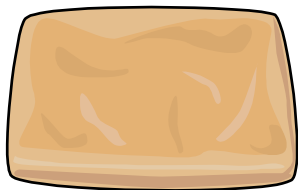
さかな



# ★ あかのげんきっずのなかま



だいず・とうふ



たまご



ぎゅうにゅう・  
にゅうせいひん



# ★ あかのげんきっず ★

どんな はたらきを してくれるのかな？

みんなの ちや  
きんにく や  
ほね を つくるよ



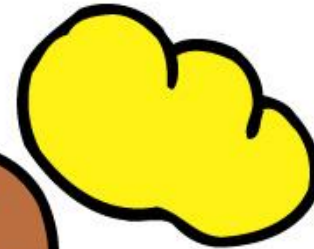
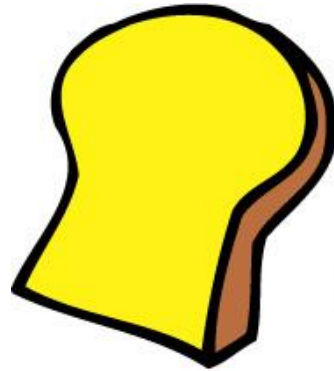
じょうぶな からだを  
つくってくれるよ！



きいろのげんきっずに  
へんしんするのは  
どんなたべものかな～？

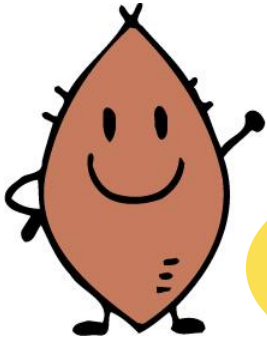


# ★ きいろのげんきっずのなかま

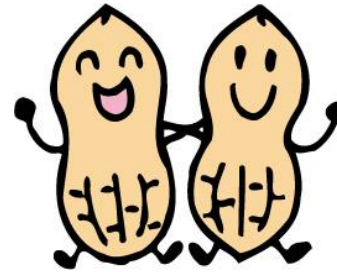


ごはん・パン・  
めんるい

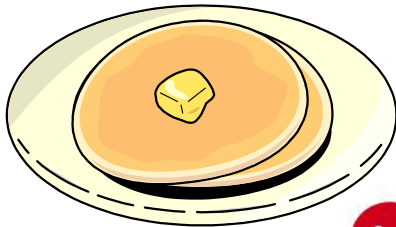
# ★ きいろのげんきっずのなかま



いも



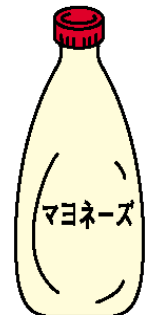
らっかせい



おかし



あぶら



# ★ きいろのげんきっず ★

どんな はたらきを してくれるのかな？

ねっ や ちからに  
なるんだよ  
これがないと  
げんきがでないよ



げんきにあそべるよ！

みどりのげんきっずに  
へんしんするのは  
どんなたべものかな～？



# ★ みどりのげんきっずのなかま ★

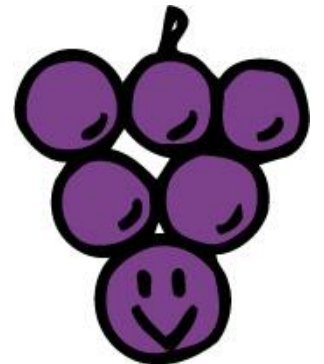
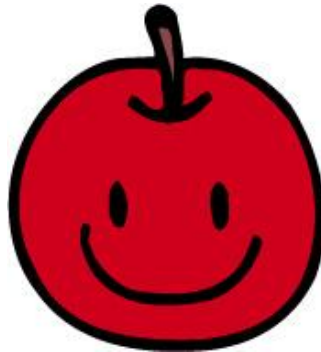
## やさい類



# ★ みどりのげんきっずのなかま ★



## くだもの類



# ★ みどりのげんきっず ★

どんな はたらきを してくれるのかな？

からだのちょうしを  
よくしたい  
バナナうんちをだす  
おてつだいをするよ



びょうきからまもってくれるんだ！



う き し  
宇城市 では

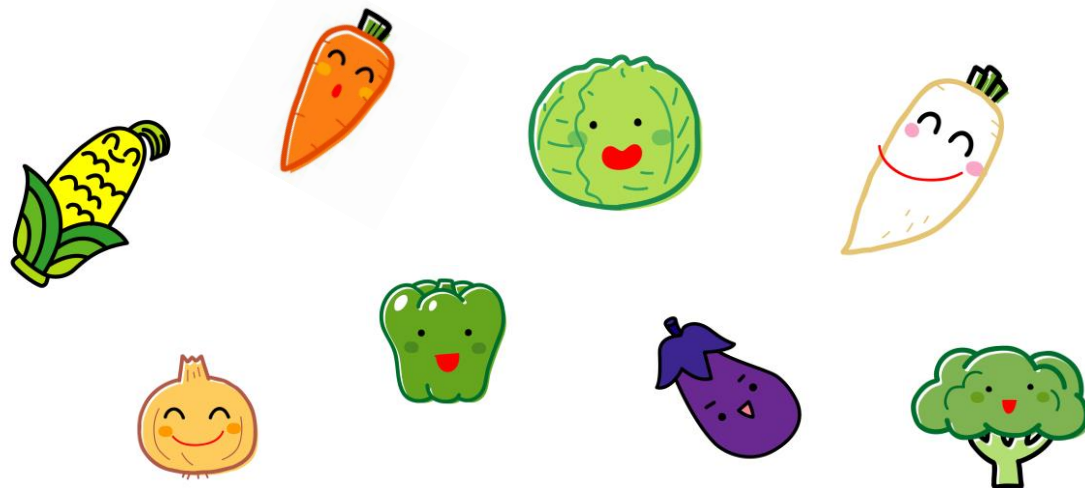
「おやさいをたべて  
いまより もっと もっと  
げんきになりましょう」

と おはなしをしています

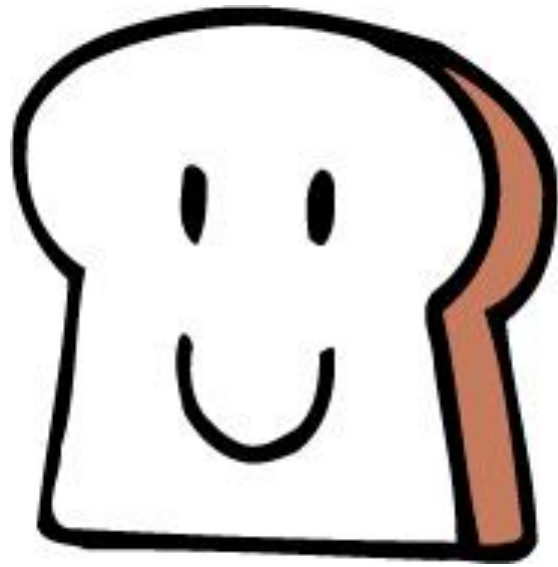




みどりのげんきっずのなかまを  
いっぱいたべて、  
げんきなバナナうんちをだしてほしいな☆



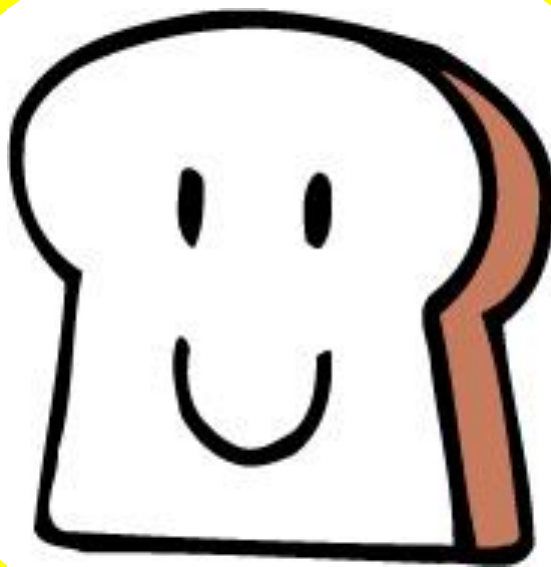
**では クイズ です！**



**わたしは  
なにいろの  
げんきっずのなかま  
だったかな？**

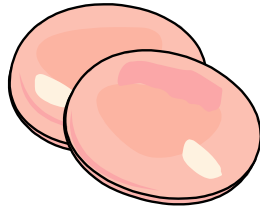
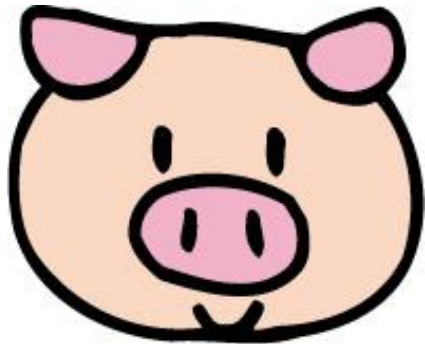
食パンちゃん

こたえは・・・



きいろのげんきっずのなかまでした～

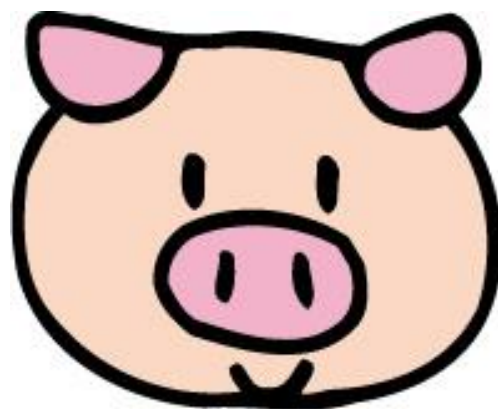
**では クイズ です！**



**ボクは  
なにいろの  
げんきっずのなかま  
だったかな？**

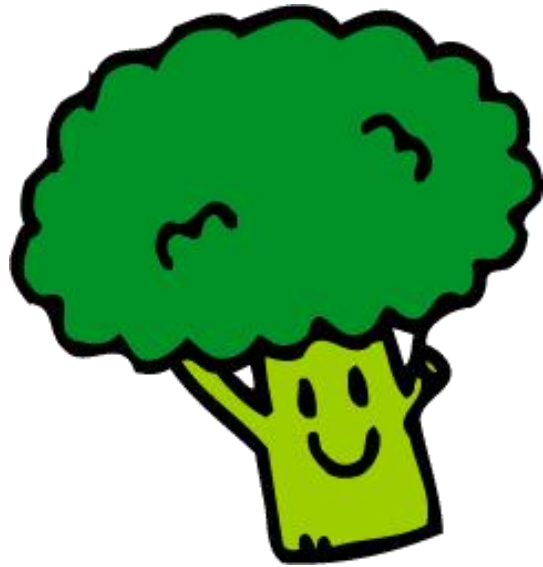
**ぶたにく くん**

こたえは・・・



あかのげんきっずのなかまでした！

**では クイズ です！**



**ボクは  
なにいろの  
げんきっずのなかま  
だったかな？**

**ブロッコリーくん**

**こたえは・・・**



**みどいのげんきずのなかまでした！**

# ☆お弁当づくりのポイント☆



ごはん  
(3)

おかず  
(1)

やさい  
(2)



おべんとうのバランスは

ごはん3:おかず1:やさい2



**3にんそろうと、げんき100ばいだよ☆**  
**みんな、おいしいおべんとうをつくってね♪**



お　し　ま　い

