

**五大栄養素**

**黄の食品**

**エネルギーになる**





**五大栄養素**



**黄の食品**

**エネルギーになる**







**五大栄養素**

**たんぱく**

**赤の食品**

**体をつくる**





**五大栄養素**

**赤の食品**

**体をつくる**



**五大栄養素**

**ビタミン**

**（色のこい野菜、その他の野菜、くだもの）**

**緑の食品**

**体の調子を整える**







**黄・赤・緑の食品の体内でのおもな働き**

**黄・赤・緑の食品の体内でのおもな働き**