

～きょうのきゅうしょく～

どんな「こま」ができるかな？

みず・おちゃ

しゅしょく

からだをうごかすえ
ねるぎーになるよ！

1

2

3

4

1

2

3

4

しゅさい

からだをつくる
もとになるよ！

1

2

3

ふくさい

からだのちょうし
をととのえるよ！

ぎゅうにゅう・

よーぐるとなど

ほねやはをつくるもとに
なるよ！

1

2

1

2

くだもの

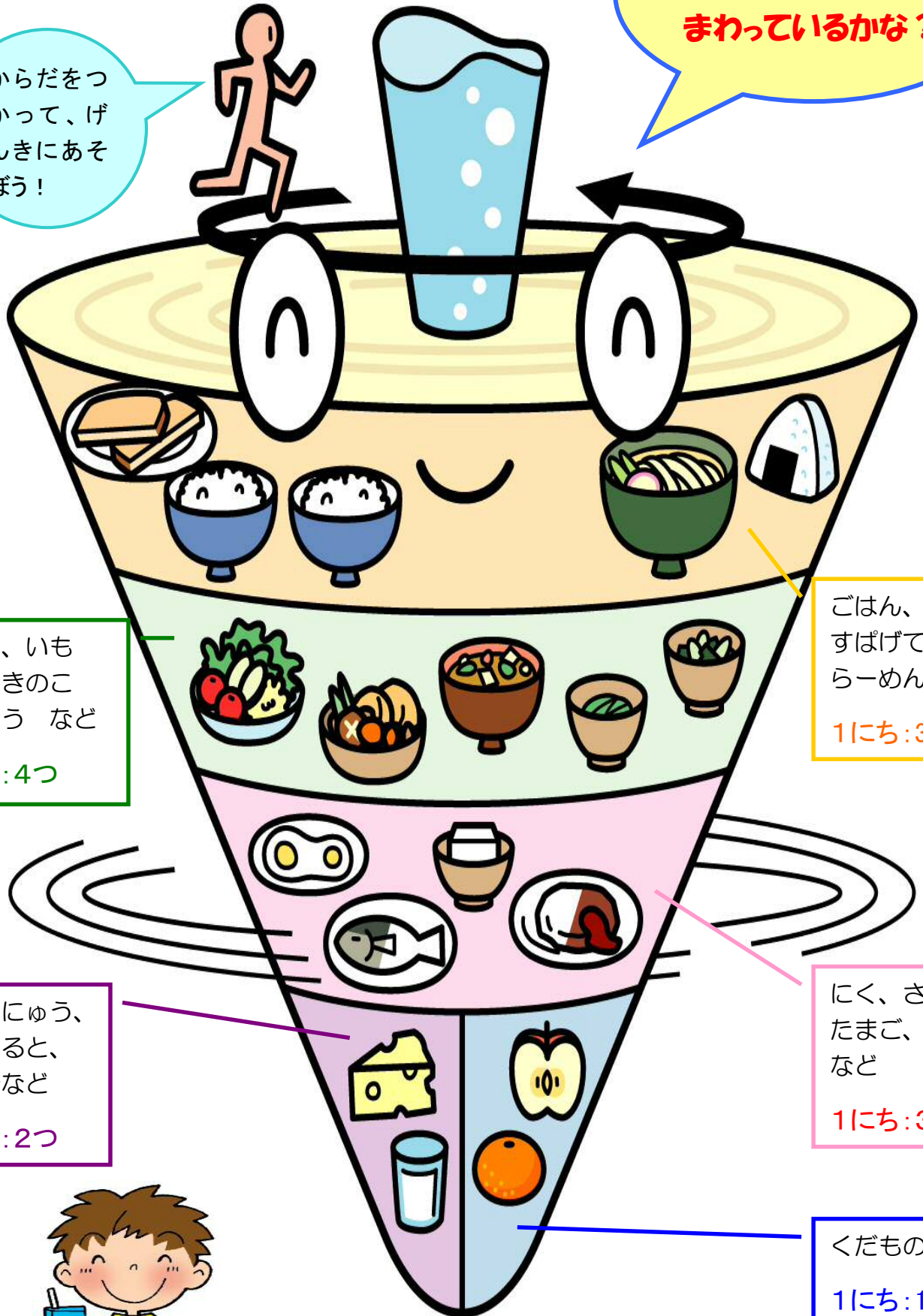
からだのちょうし
をととのえるよ！



のどがかわいたら、みずやおちやをのもう！

こまは、じょうずに
まわっているかな？

からだをつ
かって、げ
んきにあそ
ぼう！



やさしいも
まめ、きのこ
かいそう など
1にち:4つ

ごはん、ぱん
すぱげていー
らーめん など
1にち:3~4つ

ぎゅうにゅう、
よーぐると、
ちーずなど
1にち:2つ

にく、さかな
たまご、だいず
など
1にち:3つ

くだもの
1にち:1~2つ

