



○読み上げられた単語を覚えて、下のリストから探しましょう。

炭水化物

ご飯
パン
うどん
そば
ラーメン
じゃが芋
さつま芋

脂質

バター
マーガリン
マヨネーズ
ごま油
オリーブオイル
ココナッツオイル
亜麻仁油
えごま油
ラード

タンパク質

まぐろ
かつお
鮭
たら
ほっけ
えび
たこ
いか
あじ
いわし
鶏肉
豚肉
牛肉
ハム
豆腐
きな粉
卵

ビタミン

ビタミンA	ビタミンB群
にんじん	豚レバー
かぼちゃ	鰯（ぶり）
ほうれん草	さば
マンゴー	ごま
卵黄	にんにく
ビタミンC	ビタミンD
ピーマン	きくらげ
パプリカ	あん肝
キウイ	干しシイタケ
いちご	舞茸
みかん	えりんぎ
ビタミンE	ビタミンK
アボカド	モロヘイヤ
たらこ	納豆
落花生	小松菜
しそ	海苔

ミネラル

鉄分
鶏レバー
あさり
しじみ
ひじき
納豆
カルシウム
ししゃも
にぼし
牛乳
チーズ
亜鉛
うなぎ
牡蠣
ほたて
マグネシウム
大豆
玄米
アーモンド



○読み上げられた単語を覚えて、下のリストから探しましょう。

タンパク質

まぐろ
かつお
鮭
たら
ほっけ
えび
たこ
いか
あじ
いわし
鶏肉
豚肉
牛肉
ハム
豆腐
きな粉
卵

炭水化物

ご飯
パン
うどん
そば
ラーメン
じゃが芋
さつま芋

脂質

バター
マーガリン
マヨネーズ
ごま油
オリーブオイル
ココナッツオイル
亜麻仁油
えごま油
ラード

ミネラル

鉄分
鶏レバー
あさり
しじみ
ひじき
納豆
カルシウム
ししゃも
にぼし
牛乳
チーズ
亜鉛
うなぎ
牡蠣
ほたて
マグネシウム
大豆
玄米
アーモンド

ビタミン

ビタミンA
にんじん
かぼちゃ
ほうれん草
マンゴー
卵黄

ビタミンC

ピーマン
パプリカ
キウイ
いちご
みかん

ビタミンE

アボカド
たらこ
落花生
しそ

ビタミンB群

豚レバー
鰯（ぶり）
さば
ごま
にんにく

ビタミンD

きくらげ
あん肝
干しシイタケ
舞茸
えりんぎ

ビタミンK

モロヘイヤ
納豆
小松菜
海苔