

○読み上げられた単語を覚えて、下のリストから探ししましょう。

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

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
鯛（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

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

鯿(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