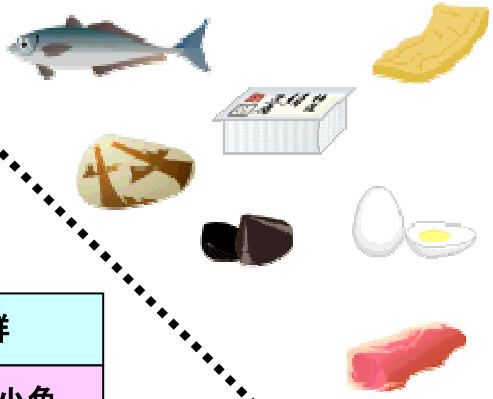
６つの食品群

１群
魚・肉・卵・豆･とうふ製品

主な成分はたんぱく質。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とがある。魚・肉・卵は脂肪や無機質、ビタミンも含んでいる。大豆は脂肪やビタミン B_1 含み、豆腐や味噌などに加工すると消化がよくなる。

６群
油　　脂

主な成分は脂肪。小量で多くのエネルギーを摂ることができる。バター、ラードなどの動物性油脂と大豆油、ごま油などの植物性油脂がある。バターは牛乳の脂肪で作られ、マーガリンは植物油などから作られる。



２群
牛乳・小魚・海藻

カルシウムを多く含む食品である。牛乳はたんぱく質やビタミン B_2 なども含んでいる。乳製品にはチーズやヨーグルトなどがある。骨ごと食べられる小魚はたんぱく質も多く含み、ワカメや昆布、のりなどの海藻はよう素も多く含んでいる。

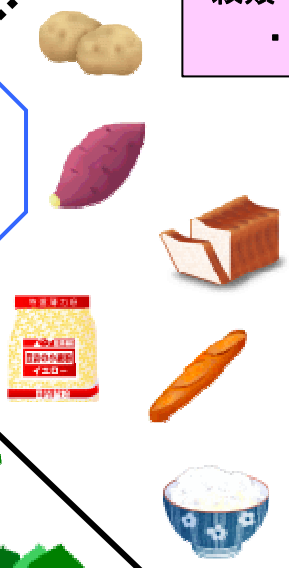
５群
穀類・いも類・砂糖

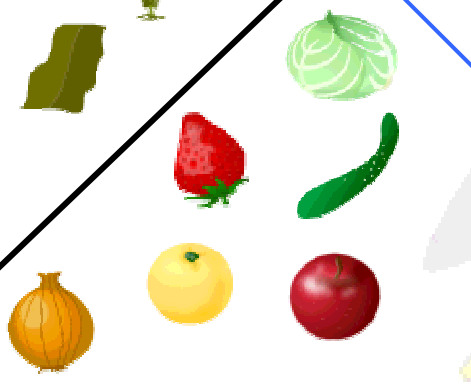
おもな成分は炭水化物。穀類、いも類には、炭水化物の内、でんぷんが多く、砂糖はその殆どが蔗糖である。穀類には、たんぱく質やビタミン B_1 も含まれている。いも類にはビタミン C や繊維も含まれている。

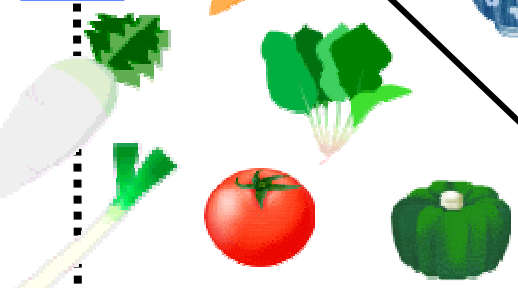
おもに体の組織をつくる

おもにエネルギーになる

おもに体の調子を整える







４群
その他の野菜・果物

キャベツ、はくさいなどの色の薄い野菜をその他の野菜とちがい、ビタミン C やカルシウムを含んでいる。いちごやかんきつ類などの果物には、ビタミン C が多い。野菜類や果物に含まれる繊維には腸の調子を整える働きがある。

３群
緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロチンを多く含んでいる。カロチンは色素の１つで、体内でビタミン A に変わる。緑黄色野菜には、ビタミン C やカリウム、繊維も含まれている。

余白設定：全て 20mm　　フォント：MS ゴシック　説明文・・9P　　その他・・太字 12p

イラスト：「風変わりな素材屋さん」http://www.fugawari.to/　　より

（解説）

ワードアート

6つの食品群

四角形の線の太さを“8ポイント”に設定して、線のパターンを使用して模様をつけます。

絵はそれぞれテキストボックスにいれます。テキストボックスは、塗りつぶしの色、線の色を“なし”に設定します。

１群
魚・肉・卵・豆･とうふ製品

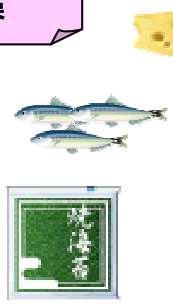
主な成分はたんぱく質。魚･肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とがある。魚･肉・卵は脂肪や無機質、ビタミンも含んでいる。大豆は脂肪やビタミン B1 含み、豆腐や味噌などに加工すると消化がよくなる。

６群
油　　脂

主な成分は脂　小量で多くのエネル　。バター、ラ　大豆油、ごま　る。バターは　マーガリンは植物油などから作られる。

２群
牛乳・小魚・海藻

カルシウムを多く含む食品である。牛乳はたんぱく質やビタミン B2 なども含んでいる。乳製品にはチーズやヨーグルトなどがある。骨ごと食べられる小魚はたんぱく質も多く含み、ワカメや昆布、のりなどの海藻はよう素も多く含んでいる。



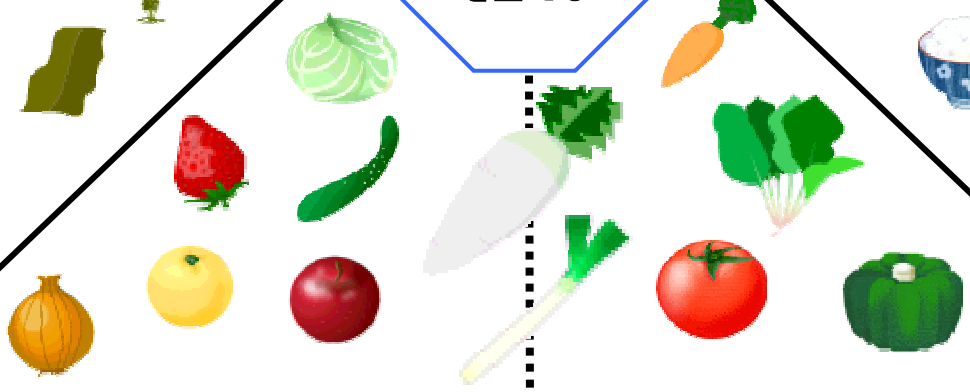
５群
穀類・いも類・砂糖

おもな成分は炭水化物。穀類、いも類には、炭水化物の内、でんぷんが多く、砂糖はその殆どが蔗糖である。穀類には、たんぱく質やビタミン B１も含まれている。いも類にはビタミン C や繊維も含まれている。

おもに
体の組織
をつくる

おもに
エネルギ
ーになる

おもに
体の調子
を整える



４群
その他の野菜・果物

キャベツ、はくさいなどの色の薄い野菜をその他の野菜とちがい、ビタミン C やカルシウムを含んでいる。いちごやかんきつ類なのどの果物には、ビタミン C が多い。野菜類や果物に含まれる繊維には調の調子を整える働きがある。

３群
緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの色の濃い野菜や緑黄色野菜はいいカロチンを多く含んでいる。カロチンは色素の１つで、体内でビタミン A に変る。緑黄色野菜には、ビタミン C やカリウム、繊維も含まれている。

素材は圧縮ファイルで一括ダウンロード形式です。