

いっしょに

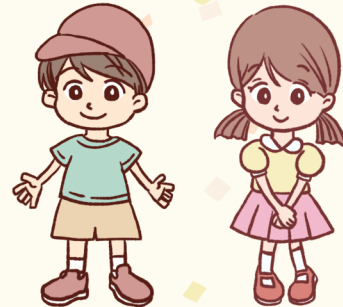


空のたびをたのしもう

まいにち、元気いっぱいにするための
ヒントをまなびましょう

地球から来た子どもたち

物語では、
ぼうけんの中で元気のヒントを発見！
物語に出てきた仲間たちを
思い出して見ましょう



おとこの子 おんなの子

3つの食品グループ

食べものの中にある、活動や成長のために
なくてはならない栄養素のはたらきをあらわしています

体をつくるもと

体の調子を
整えるもと

エネルギーの
もと

にわとり

うさぎ

ライオン

物語に
登場していたね



サプリメント

食べものから十分な栄養素が
とれない時につかわれることがあります



ちょう





物語のおさらい



なぜ^{ききゅう}気球はとべたのかな？
これから、物語をふりかえってみよう



おとこの子とおんなの子が、
ないている気球を見つけました。
かごの中にはにわとり、ライオン、うさぎ、ちょう
が乗っています。
動物たちがうごく、気球がぐらぐらゆれて
バランスがわるくなっていました。



2人は、なぜ気球がとべないのか考えました。
そこで気球の色に気がつきます。
気球のいろは3つの食品グループを表していました。

この3つのバランスが、大事なのかな？



そこで2人はちょうを空ににがしてあげました。
すると気球がえがおになって、バランスよくふわっと
空にむかって、うかび上がりました。

なっていた気球が、にっこり元気になりました。
3匹の動物たちも、空の旅を楽しんでいます。

元気に過ごすためにも食事のバランスがとても大切です。
ふだんおうちや学校で食べている食事で十分です。
いつもの食事にくわえてサプリメントをとってしまうと、
とりすぎになり、かえってバランスをくずしてしまうこともあります。

サプリメントや健康食品の正しいつかい方については
「健康食品」の安全性・有効性情報サイトで説明しています



おうちの方といっしょに
見てみましょう！