

あそんで知ろう!

みんなでバランス BINGO

◎ 主食・主菜・副菜・果物・牛乳って、どんなはたらきがあるの？

- 主食 … 体を動かすためのエネルギー。
- 主菜 … 体（筋肉）をつくる。
- 副菜 … 病気から体を守る力を高める。
- 果物 … 風邪を引きにくくする。
- 牛乳・乳製品 … 強い骨や歯をつくる。



はたらきもふまえて、

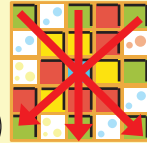
**バランスよく
1日3ビンゴを目指そう!**

遊び方



最初に牛乳のイラストが描いてある「FREE」スポットを開けよう!

タテ・ヨコ・ナナメ
どれか5マス揃ったら**1食分ビンゴ!**



どう食べると
栄養バランスは
良くなるかな?

の線を切り取る

食べた食材を選んでめくってみよう。
※裏には分類が書いてあるよ!



ただし、
ダミーのマスもあるから要注意だよ!

