



○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）      △：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）      □：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）      ※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。