



○：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）

○：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）