

おぼえてますか？ 食まるファイブとその仲間

私たちは食まるファイブです。食まるファイブは、健康に良い食事のバランスを分かりやすく伝えるために生まれたキャラクターです。



いきまる
ごはん・パン
めん類



にくまる
肉・魚・卵
大豆料理



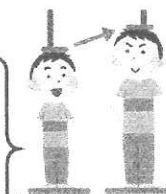
ベジまる
野菜・きのこ
いも・海そう料理

運動や勉強の
力のもとになる



ほねまる
牛乳・チーズ
ヨーグルト

筋肉をつくる



体を
大きくする



フルーツまる
くだもの
果物

体の調子をよくする



骨や歯を
じょうぶにする

食まるクイズ

食まるファイブの
仲間の名前は？

〇〇さま
ジュース
おかしなど



お茶〇〇
お茶・水など



効果的な水分のとり方は？

運動が近くなって、毎日の運動量が増えています。気温が高くなっている中、熱中症に気を付けたいですね。



運動の前や途中に 水やお茶を飲む

こまめに水分をとることで体調が整いやすく、熱中症を予防します。

水・お茶

たくさんの汗や
しょっぱい汗を
かいたときは
スポーツドリンク



答え

女神さま
ジュース
おかしなど



楽しみでとる物
とり過ぎに注意

お茶じい
お茶・水など



熱中症予防に
欠かせません