

# 3つのいろ(なかま)をそろえよう



ふくさい

みどりのなかま・・・からだのちょうしをととのえる



しゅさい

あかのなかま・・・からだをつくる



しゅしょく

きいろのなかま・・・ちからのもとになる



しるもの

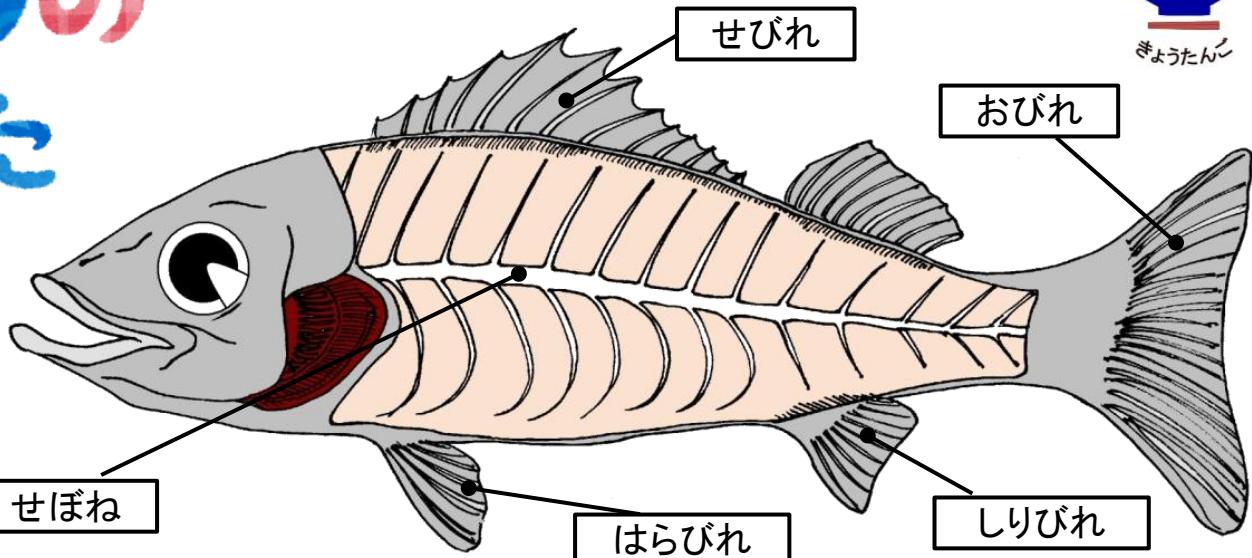
みどりのなかま・・・からだのちょうしをととのえる

# さかなの たべかた

さかなをじょうずに  
たべるには、さかなの  
からだをしごることが  
だいじだよ！

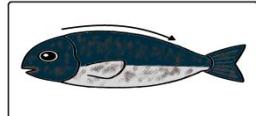


さかなは、からだをつくるあかのなかまで、  
「たんぱくしつ」「ししつ」「ビタミン」「カルシウム」が  
いっぱいつまつたたべものだよ！

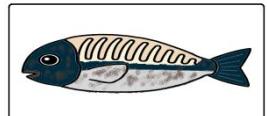


## たべかたのコツ

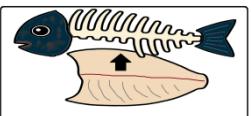
①あたまのほうから  
たべましょう。



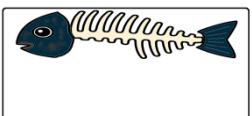
②せぼねにそってはんぶんに  
わり、ほねにそってみをとりま  
しょう。



③うえのみをたべたら、ほねを  
もちあげ、はがします。



④ごちそうさまでした。



くちのなかにほねが  
はいってしまったら、  
したのかんかくを  
つかって、だしましよう。  
うまくできるかな？

