## がつこちゃんの食育掲示物

## ビタミンってなあに?

ビタミンは体の中で

いろいろな働きをしてくれる栄養素だよ。 食べ物からビタミンをとって元気になろう。



め ちょうし 目の調子をよくしてくれるよ。 はだ 肌やねんまくを丈夫にするよ。 からだ せいちょう たす びょうき 体の成長を助け、病気になら たす ないように助けてくれるよ。

レバーや、にんじんなどのいる こ やさい 色の濃い野菜にたくさん はい
入っているよ。

## ビタミン

ほね けっかん じょうぶ 骨や血管を丈夫にして、 ひ

皮ふをきれいにしてくれるよ。

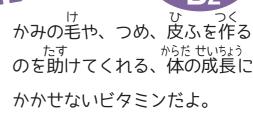
びょうき たす
病気にならないように助けてくれるよ。

くだもの やさい りんごなどの果物や野菜に はい たくさん入っているよ。



からだ と い たす カルシウムを体に取り入れるのを助けてくれる、 じょうぶ ほね は つく 丈 夫な骨や歯を作るのにかかせないビタミンだよ。

thが たまご 魚、卵、きのこにたくさん入っているよ。



たまご にゅうせいひん あおざかな レバーや卵、乳製品、青魚に はい たくさん入っているよ。

からだ うご げんき 体を動かす元気のもとを つく あたま はたら 作ってくれるよ。頭を働かせる たす のを助けてくれるよ。

がたにく だいず 豚肉や、レバー、大豆などの はい こ類にたくさん入っているよ。



からだ ちょう し 体の調子をととのえたり、 けつえき なが 血液の流れをよくして くれたりするよ。

しょくぶつ あぶら **植 物からとれる油、**さかな かい
ごまやナッツ、魚や貝などに
はい
たくさん入っているよ。

いろんな食べ物にビタミンが入っているんだね。 すすき嫌いしないでバランスよく食べるのが大切だね。