

たべて けんこうに なろう!
Tabete kenkou ni narou!

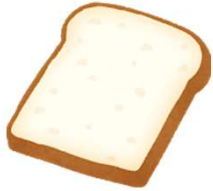


静岡県立大学作成
「食べて健康になろう！」を使って

<https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/news/20210315-1/>

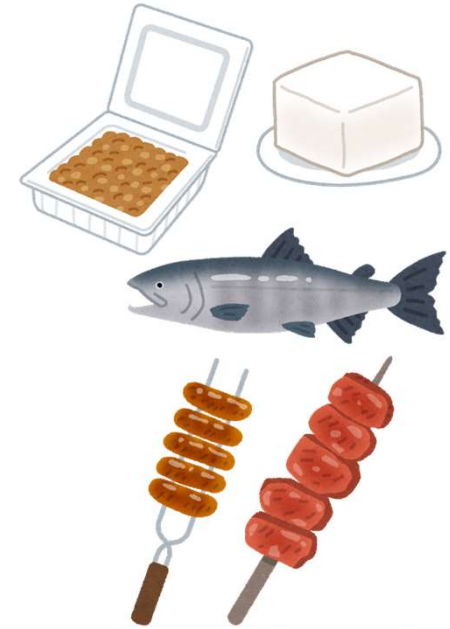


The Basics of Eating for Health.



Staple foods

Main dishes



Side dishes



How to Eat for Good Health.

■ ^{しゅさい}主菜は、^{さかな}魚や^{だいず}大豆製品を ^た食べましょう。

■ ^{しゅさい}主菜で、^{にく}肉を^た食べるときは、

^{あぶら}脂が ^{えら}ものを選びましょう。



■ ^{やさい}野菜、きのこ、 ^{いも}芋、^{まめ}豆など、
^たいろいろ食べましょう。



■ ^{ふくさい}副菜は、 ^た食べましょう。

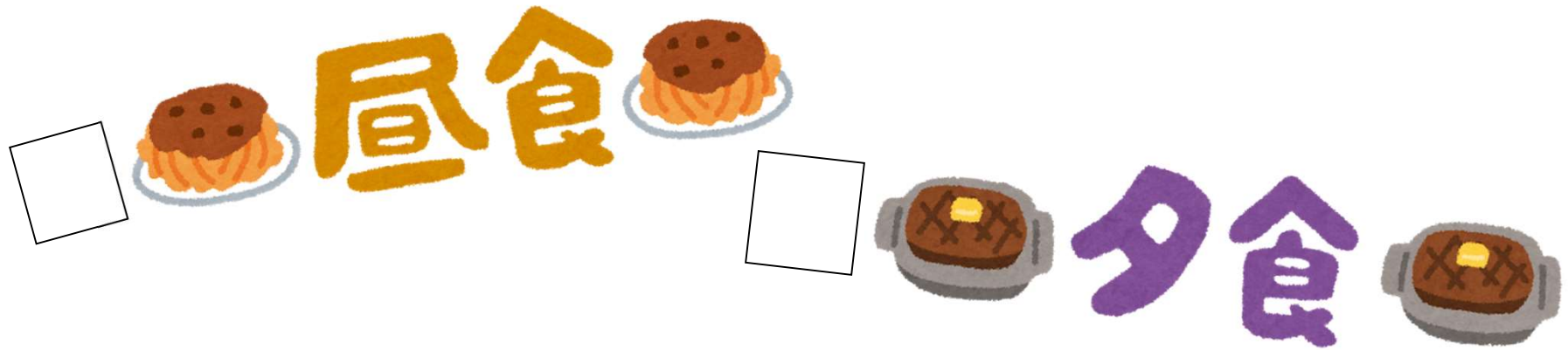
■ ^{かなら}は**必ず** ^た食べましょう。

■ ^じは**できるだけ**20時**まで**には ^た食べましょう。

■ ^をやめましょう。



Please put it in order.



①アレルギーは ありますか？

Allergy wa arimasuka.

②きらいな 食べものは ありますか？

Kirai na tabemono wa arimasuka.



Can you ask shop staff about product ingredients?



「つなひろ」レベル1 (2-2)
店で商品の成分について、聞くことができる。
Asking about product ingredients at a store.

もんだい

- ・あなたは たまごアレルギーです。
- ・あなたは おみせの人に「これ、たまごが はいっていますか」と ききました。
- ・おみせの人は、「はい、はいっています」と いました。

あなたは それを かいますか。かいませんか。

ビデオを
みて、

みんなで
かんがえ
ましょう

- ・オウさんは、「これ、おさけが はいっていますか」とききました。
- ・おみせの人は、「」と いました。

そのあと、オウさんは それをかったと おもいますか。
かわなかったと おもいますか。

- ・りゅうも かんがえてみましょう。



「つなひろ」レベル1 (2-2)
店で商品の成分について、聞くことができる。
Asking about product ingredients at a store.