

たべて けんこうに なろう!
Tabete kenkou ni narou!
(Kumain para sa iyong kalusugan)

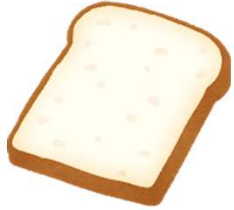


静岡県立大学作成
「食べて健康になろう！」を使って

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

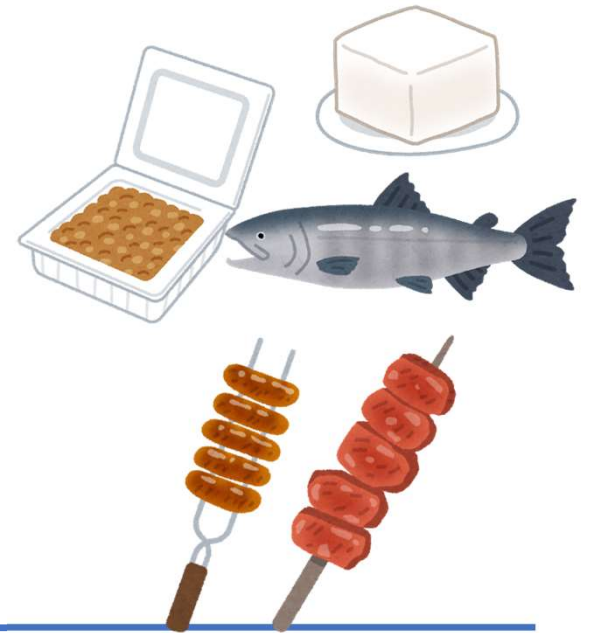


The Basics for eating healthy. Basehan ng masustansyang pagkain



Staple foods

Main dishes



Side dishes



How to Eat for Good Health. Ano-ano mga masustansyang pagkain

■ ^{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} ^たは必ず食べましょう。

■ ^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.
Ihilara ng sunod-sunod

 **昼食** 

Tanghalian  **夕食** 

 **夜食** 

Pagkain sa gabi  **朝食** 

Umagahan

①アレルギーはありますか？

Allergy wa arimasuka. Do you have any allergies?
Mayroon kabang allergies?

②きらいな 食べものはありますか？

Kirai na tabemono wa arimasuka. Are there foods you dislike?
Mayroon kabang pagkain na hindi mo gusto?



Can you ask the shop staff about product ingredients?
(Kaya mo bang itanong sa tindera ang sangkap nito?)



「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。

Ikaw ay may allergy sa itlog

・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。

Itatanong mo sa tindera(mayroon ba itong sangkap na itlog

・おみせの人は、「はい、はいっています」と いました。

Sagot ng tindera(Oo mayroon po.

あなたは それを かいますか。かいませんか。

Bibilin mo ba ito o hindi

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。

Itinatanong ni OU San, Mayroon ba itong sangkap na alak

・おみせの人は、「 」と いました。

Tindera「 」 Ang sagot nito

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。

Pagkatapos noon binili kaya iyon ni Ou san o hindi

・りゆうも 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.

もんだい

・あなたは たまごアレルギーです。Ikaw ay may allergy sa itlog

・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。
Itatanong mo sa tindera(mayroon ba itong sangkap na itlog)

・おみせの人は、「はい、はいっています」と いました。
Sagot ng tindera「Oo mayroon po」.

あなたは それを かいますか。かいませんか。
Bibilin mo ba ito o hindi

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。
Itinatanong ni OU San, Mayroon ba itong sangkap na alak

・おみせの人は、「 」と いました。
Tindera「 」 Sagot ng tindera

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。

Pagkatapos noon binili kaya iyon ni Ou san o hindi

・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.