

食事

# てあら 手洗い



食べる前に、石けんで手を洗います。

手洗い いただきます かむ かた付け

食事

# いただきます



食べる前に、あいさつをします。

手洗い いただきます かむ かた付け

食事

# かむ



よくかんで食べます。

手洗い いただきます かむ かた付け

食事

# かた付け

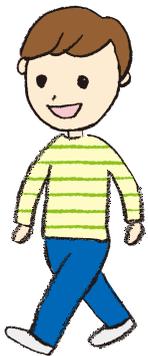


食べ終わったら、お皿を運びます。

手洗い いただきます かむ かた付け

栄養

# カロリー

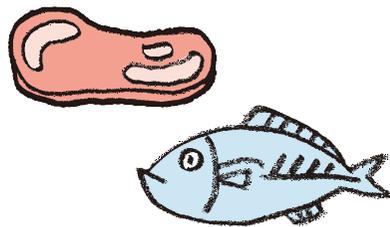


体に必要なエネルギー量を表す単位です。

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物

栄養

# たんぱく質

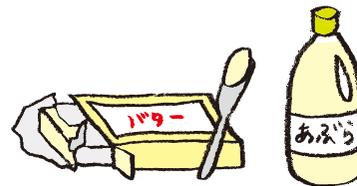


えいようそ  
おもに体をつくる、栄養素のひとつです。

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物

栄養

# 脂質

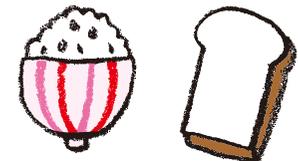


おもにエネルギーになる、  
えいようそ  
栄養素のひとつです。

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物

栄養

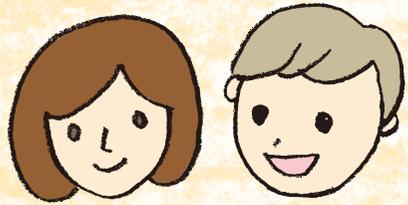
# 炭水化物



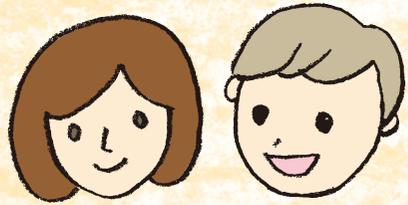
おもにエネルギーになる、  
えいようそ  
栄養素のひとつです。

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物

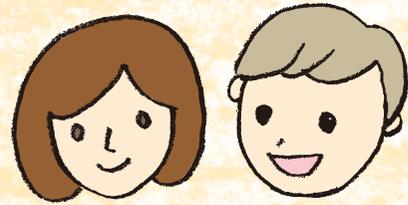
QUARTETT



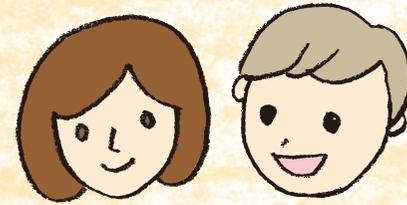
QUARTETT



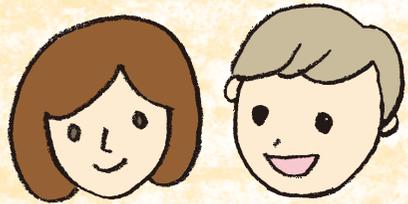
QUARTETT



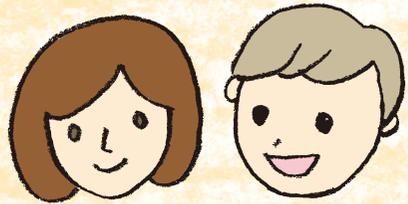
QUARTETT



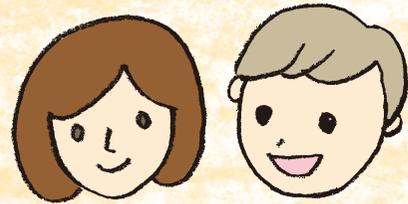
QUARTETT



QUARTETT



QUARTETT



QUARTETT

