

しよく
3色でえらぶ
えいよう

栄養バランスばっちり お買い物カード(コンビニエンスストア版)

さくせい こくふ ほんしやかふしがいいしや
作成：国分グループ本社株式会社

【使い方】★赤・黄・緑からそれぞれ1つ以上入るようにバランス良く選ぼう！ ★そうざいでも、冷蔵・冷凍、色々あるよ。探してみよう！

★ここにあるものはお店にあるものの一部だよ。他にどんなものがあるか考えてみよう！

おもにエネルギーのもとになる 黄(き)



れいとう
冷凍チャーハン



パン



おにぎり



うどん



サンドイッチ

ほか
他にも ... パスタ、カップラーメン、レトルトごはん、
クロック、マカロニサラダ、ポテトサラダ、
コーンフレーク、フライドポテト、マカロニグラタン

おもに体をつくるもとになる 赤(あか)



おせんたまご
温泉卵



チーズ



ぎゅうにゅう
牛乳



ヨーグルト



からあ ぼう
唐揚げ棒

ほか
他にも... サラダチキン、カニ風味かまぼこ、ミートボール、
なっとう かん かん たまご さかな
納豆、ツナ缶、サバ缶、卵サラダ、お魚ソーセージ、
やき びん
焼さげ(瓶入り)、レトルト(ハンバーグ、しょうがや
生姜焼き)、
コンビーフ、焼き鳥、フランクフルト、豆腐、茶わん蒸し

おもに体の調子を整えるもとになる 緑(みどり)

ほか
他にも ...
やさい かんづめ
野菜サラダ、野菜スープ、フルーツ(缶詰)、
コーン(缶詰、冷凍)、ピクルス、

きんぴらごぼうなど野菜のそうざい、

れいとうやさい えだまめ そう
冷凍野菜(枝豆、ほうれん草、フロccoli、オクラ)、フリーズドライスープ(ミネストローネ)、レトルトサラダ(かぼちゃ、ごぼうなど)



れいとう
冷凍フルーツ



くだもの
100% 果物ジュース



やさい
100% 野菜ジュース



やさいいり しる
野菜みそ汁



カットフルーツ