

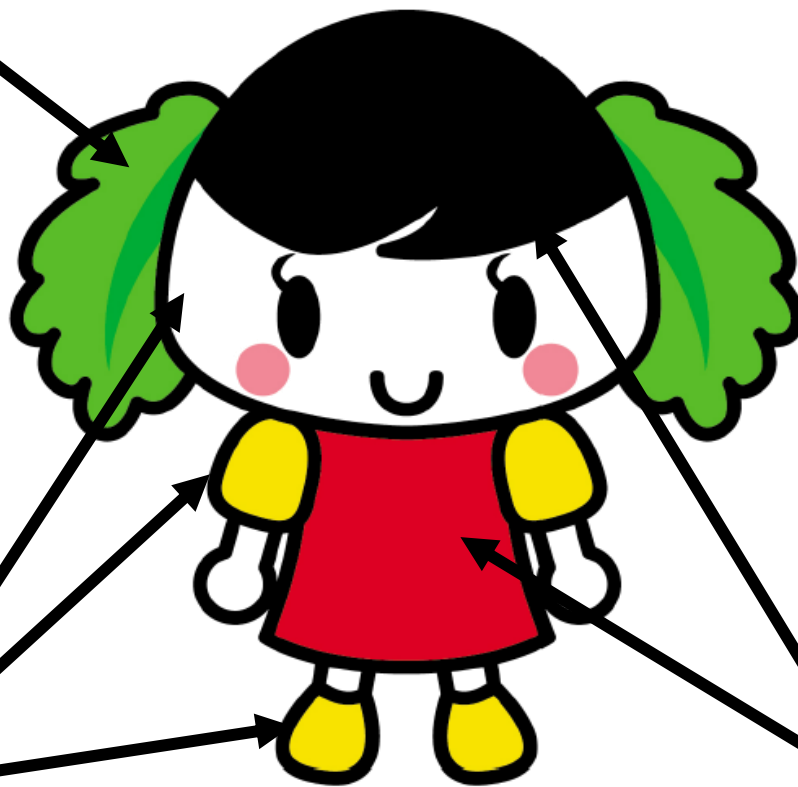
～ バランスのよい食事を心がけよう～

「バランスイ～ナちゃん」は、横浜市の食育キャラクターです。
食に黄・赤・緑の3つのグループの食べ物を組み合わせて、「バランスのよい食事をとろう」という意味が込められています。みなさんもバランスのとれた食事で免疫力と体力を高めて、新型コロナウイルス感染症をよぼうしよう。

緑の食べ物

かみのけ

野菜・くだもの・きのこなど



〈バランスイ～ナちゃん〉

黄の食べ物

かお（おにぎり）

ごはん・パンなど

そで・くっ

さとう・バターなど

赤の食べ物

まえがみ（のり）

海そうなど

ふく

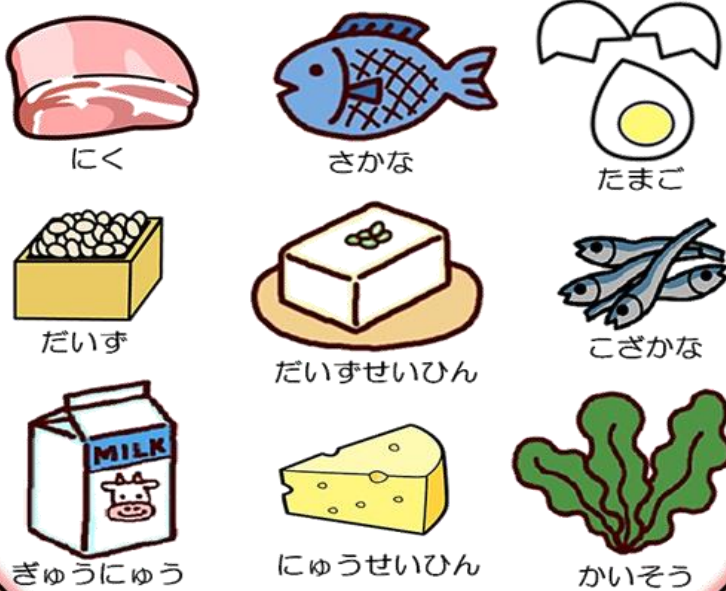
魚・肉・たまご・

大豆・牛にゅうなど

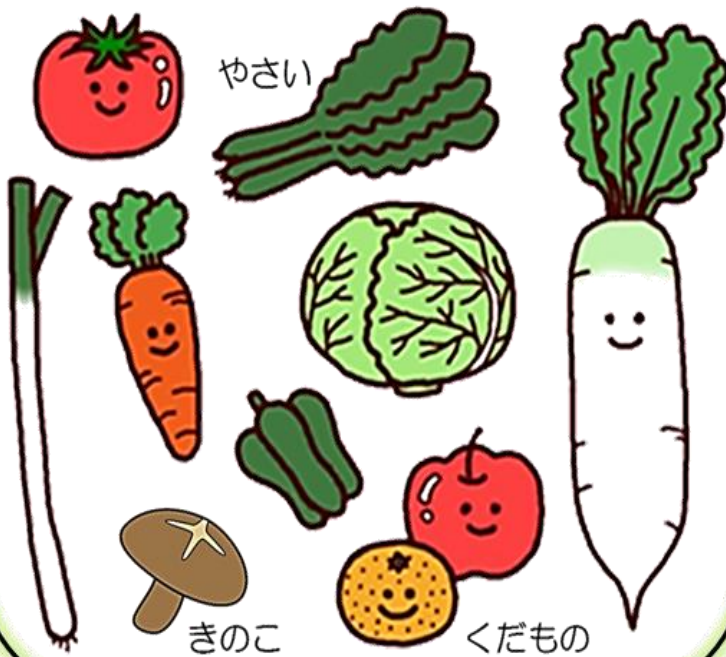
きいろグループの たべもの



あかグループの たべもの



みどいグループの たべもの



おうちのしょくじでも
3色のグループを
いしきして食べよう

このページの中に
1人だけちがうポーズの
バランスイ～ナちゃん
がいます。
さがしてみてね！