

よくかんで食べて 毎日元気に過ごそう！

～「こまごわやさしいにたにた」をそろえてバランスのよい食事をとろう！～

こ こく ^い い 穀類  米 ^{こめ} パン 麺類 ^{めんるい}	ま ^め 豆腐 ^{とうふ} や厚揚げ ^{あつあ} 、納豆 ^{なつとう} などの大豆製品 ^{だいずせいひん}	ご ごま ^{ごま} やナッツ などの種実類 ^{しゅじつるい}	わ ^{かめ} わかめ ^{わかめ} や昆布 ^{こんぶ} などの海藻類 ^{かいそうるい}	や ^{さい} 緑黄色野菜 ^{りよくおうしよく} や 淡色野菜 ^{たんしよく} など	さ ^{かな} 魚 ^{さかな} やイカ、エビなど	し ^{いたけ} 椎茸 ^{しいたけ} やシメジ などのきのこ類 ^{きのこるい}	い ^も ジャガイモやサツマイモ などのいも類 ^{いもるい}	に ^{にく} 豚肉 ^{ぶたにく} や牛肉 ^{ぎゅうにく} 、 鶏肉 ^{とりにく} などの肉類 ^{にくるい}	た ^{たまご} たまご ^{たまご} 類 ^{るい}	に ^{にゅうせいひん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} やヨーグルト などの乳製品 ^{にゅうせいひん}	た ^{くだもの} リンゴやミカンなど
--	--	---	---	---	---	--	--	---	---	---	---------------------------------------

「こまごわやさしいにたにた」の12の仲間たちを紹介するよ！

こ
こく^いい
穀類

おかあはん
ねんれい さい
年齢:43歳
たんじょうび がつ にち
誕生日:9月5日
しゅつしんち いせ はらし まち
出身地:伊勢原市田んぼ町
チャームポイント:ぶりっぴりの唇
黒^{くろ}ぱちメガネ
せいかく
性格:せっかち おしゃべり上手
とくぎ
特技:バーゲンセールで
お買い得品^{おきえとくひん}を買うこと
しゅみ
趣味:炊飯器^{しゅいはんき}の中^{なか}の炊き立て
ごはんのにおい^{ごはんのにおい}をかぐこと
す た もの おおやま
好きな食べ物:炊き立てごはん



ま^め
まめ蔵

まめ蔵
ねんれい さい
年齢:61歳
たんじょうび がつ にち
誕生日:10月22日
しゅつしんち いせ はらし まち
出身地:伊勢原市おまめ町
チャームポイント:立派^{りっぱ}な眉毛^{まゆげ}
せいかく
性格:どんな時も礼儀正しく
きっちりかっちり
とくぎ おおやま のう きょうげん
特技:大山の能^{おおやまのう}や狂言^{きょうげん}
しゅみ
趣味:畑仕事^{はたけしごと}
す た もの おおやま
好きな食べ物:大山のとうふ



ご
ごま^(種実類)
しゅじつるい

ふたごま
ねんれい さい
年齢:5歳
たんじょうび がつ にち
誕生日:2月5日
しゅつしんち いせ はらし まち
出身地:伊勢原みにみに町
チャームポイント:くつきり二重^{ふたえ}
せいかく
性格:アウトドア派
べんきょう にがて
お勉強^{べんきょう}は苦手
とくぎ
特技:言葉のシンクロ
しゅみ
趣味:鉄棒^{てつぼう}
す た もの せきはん
好きな食べ物:お赤飯



わ
わかめ^(海藻類)
かいそうるい

わかめ
ねんれい さい
年齢:35歳
たんじょうび がつ にち
誕生日:5月28日
しゅつしんち いせ はらし まち
出身地:伊勢原市ゆらゆら町
チャームポイント:大きな口^{おおくち}
せいかく うつわ おお きなが
性格:器^きが大きい 気長^{きなが}
とくぎ
特技:パソコン操作^{そうさ}
しゅみ かぜ ゆ
趣味:風に揺られること
す た もの かいそう
好きな食べ物:海藻サラダ



や 野菜



ウリ・9世

ねんれい さい
年齢: 50歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 7月19日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市ひみつ町
チャームポイント: Wのヒゲ
せいかく
性格: のんびりまったり
マイペース
とくぎ
特技: おいしいコーヒーを
い
入れること
しゅみ ひるね
趣味: 昼寝
す た もの つけもの
好きな食べ物: きゅうりの漬物

さ 魚



しゃっけ

ねんれい さい
年齢: 28歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 9月14日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市およぎま町
チャームポイント: パツサリまつ毛
せいかく ひと おだ
性格: お人よし 穏やかな性格
とくぎ たかと
特技: 高跳び
しゅみ にっこうよく
趣味: 日光浴
す た もの さけ しおや
好きな食べ物: 鮭の塩焼き

しいたけ (きのこ類)



しいたけ男

ねんれい さい
年齢: 63歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 4月1日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市のこのこ町
チャームポイント: ながい鼻
せいかく まじめ
性格: ひょうきん 真面目
とくぎ しんぶんはや
特技: 新聞早読み
しゅみ ぼんしゃく
趣味: 晩酌
す た もの しいたけ すみやき
好きな食べ物: 椎茸の炭火烧

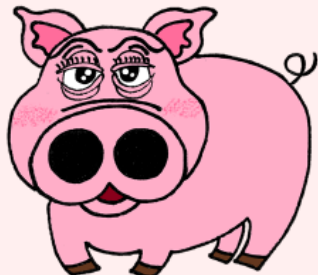
い いも



じいねんじょ

ねんれい さい
年齢: 88歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 11月14日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市ながい町
チャームポイント: ながい足
せいかく ものし ていしゅかんぱく
性格: 物知り 亭主閑白
とくぎ しきん
特技: 詩吟
しゅみ どくしょ
趣味: 読書
す た もの
好きな食べ物: とうろごはん

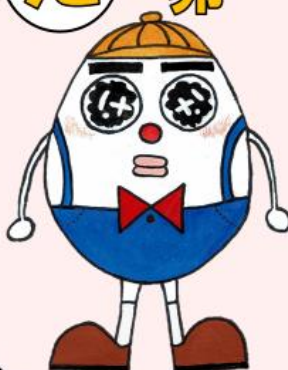
にく 肉



ぴぐ

ねんれい さい
年齢: 20歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 2月22日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市ねむ町
チャームポイント: いつも寝そうな目
せいかく き つよ かもく
性格: 気が強い 寡黙
とくぎ ぶら
特技: 夜更かし
しゅみ
趣味: ゲーム
す た もの しょうがや
好きな食べ物: 生姜焼き

たまご 卵



たま坊

ねんれい さい
年齢: 7歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 4月30日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市ころん町
チャームポイント: うるうるおめめ
せいかく しきん
性格: やんちゃ わがまま 泣き虫
とくぎ
特技: おねだり
しゅみ にゅうよく
趣味: 入浴
す た もの のうこう
好きな食べ物: 濃厚プリン

に 乳製品



うっし〜

ねんれい さい
年齢: 15歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 1月4日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市ははは町
チャームポイント: ハートの模様♡
せいかく あか げんき
性格: 明るく元気!
ムードメーカー
とくぎ
特技: ミルクをいっぱい出すこと
しゅみ
趣味: メイク
す た もの いせはら
好きな食べ物: 伊勢原のミルク

た くだもの 果物



みっさん

ねんれい さい
年齢: 43歳
たんじょうび がつ にち
誕生日: 12月30日
しゅっしんち いせ はらし まち
出身地: 伊勢原市みのる町
チャームポイント: 立派な鼻
せいかく しやこうでき
性格: よくしゃべる 社交的
とくぎ
特技: おいしいみかんを
そだ
育てること
しゅみ りょうり かいほう
趣味: みかんアレンジ料理の開発
す た もの いせはら
好きな食べ物: 伊勢原のみかん