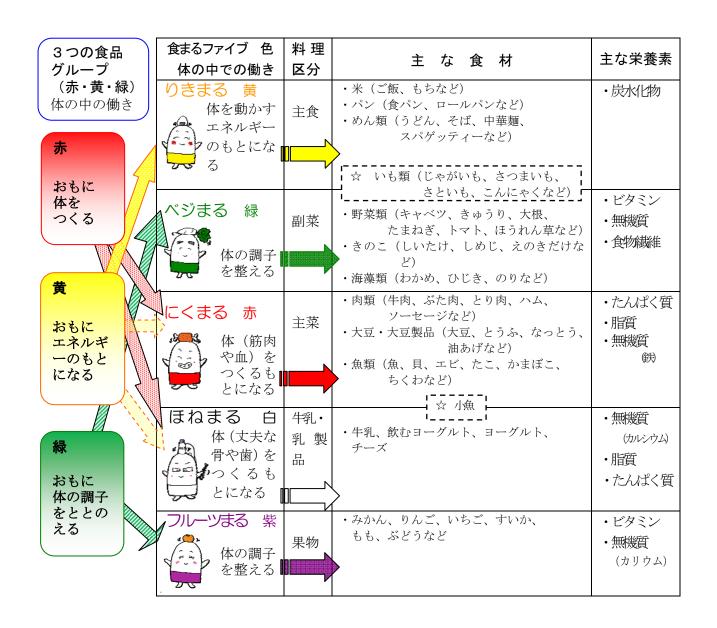
3つの食品グループ、食まるファイブ、食事バランスガイド、主な食材、主な栄養素の関連表



☆いも類のグループを、りきまるとべジまるの中間の位置に示しました。

いもには、エネルギーのもとになる栄養素(炭水化物)と体の調子を整える栄養素(ビタミン・無機質)の両方が入っており、2つの栄養的な特徴を持っている食品だからです。
☆小魚を、にくまるとほねまるの中間の位置に示しました。

弁当作りでは、牛乳・乳製品を入れるのが難しいことが多くあります。また小魚には、カルシウムが多く含まれ、ほねまるの仲間にもなることができるからです。牛乳アレルギーの子どもたちでもほねまると仲良しになることができ、「**5色そろえて食べる**」ことが出来ると考えました。