

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 こくうい 穀類  米 パン 麺類	ま まめ  豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ご ごま  ごまやナッツ などの種実類	わ わかめ  わかめや昆布 などの海藻類	や やさい 野菜  緑黄色野菜や 淡色野菜など	さ さかな 魚  魚やイカ、エビなど	し しいたけ  椎茸やシメジ などのきのこ類	い いも  ジャガイモやサツマイモ などのいも類	に にく 肉  豚肉や牛肉、 鶏肉などの肉類	た たまご 卵  たまご類	に にゅうせいひん 乳製品  牛乳やヨーグルト などの乳製品	た くだもの 果物  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 こくうい 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 た まち 出身地:伊勢原市田んほ町
 チャームポイント:ぶりっぷりの唇 黒ぶちメガネ
 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 お買い得品を買うこと
 しゅみ 趣味:炊飯器の中の炊き立て
 ごはんのにおいをかぐこと
 すきな食べ物:炊き立てごはん



ま まめ

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 た まち 出身地:伊勢原市おまめ町
 チャームポイント:立派な眉毛
 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 特技:大山の能や狂言
 しゅみ 趣味:畑仕事
 すきな食べ物:大山のとうふ



ご ごま (種実類)

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 た まち 出身地:伊勢原みにみに町
 チャームポイント:くっさり二重
 せいかく 性格:アウトドア派
 べんきょう にお勉強は苦手
 とくぎ 特技:言葉のシンクロ
 しゅみ 趣味:鉄棒
 すきな食べ物:お赤飯



わ わかめ (海藻類)

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 た 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
 せいかく 性格:器が大きい 気長
 とくぎ 特技:パソコン操作
 しゅみ 趣味:風に揺られること
 すきな食べ物:海藻サラダ



や やさい 野菜



せい 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
しゅつしんち 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 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 さかな 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
しゅつしんち 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 しいたけ (きのこ類)



お 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
しゅつしんち 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 ひょうきん まじめ
性格:ひょうきん 真面目
とくぎ しんぶんばや
特技:新聞早読み
しゅみ ほんしゃく
趣味:晩酌
す た もの しいたけ すみびやき
好きな食べ物:椎茸の炭火焼

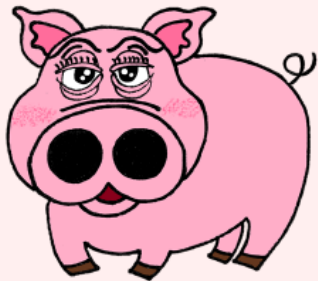
い いも



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
しゅつしんち 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 どころく
趣味:読書
す た もの
好きな食べ物:とろろごはん

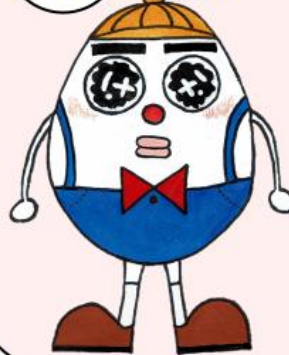
にく 肉



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
しゅつしんち 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 よろ
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 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
しゅつしんち 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 しやうず
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 にゅうせいひん 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
しゅつしんち 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♡
まじろ
真っ白な歯
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
しゅつしんち 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 しやこうてき
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