

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 こくろい 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 **こくろい 穀類** **おかあはん**

年齢:43歳
 誕生日:9月5日
 出身地:伊勢原市田んぼ町
 チャームポイント:ぶりっぷりの唇
 黒ぶちメガネ
 性格:せっかち おしゃべり上手
 特技:バーゲンセールで
 お買い得品を買うこと
 趣味:炊飯器の中の炊き立て
 ごはんのにおいをかぐこと
 好きな食べ物:炊き立てごはん



ま **まめ** **まめ蔵**

年齢:61歳
 誕生日:10月22日
 出身地:伊勢原市おまめ町
 チャームポイント:立派な眉毛
 性格:どんな時も礼儀正しく
 きっちりかっちり
 特技:大山の能や狂言
 趣味:畑仕事
 好きな食べ物:大山のとうふ



ご **ごま (種実類)** **ふたごま**

年齢:5歳
 誕生日:2月5日
 出身地:伊勢原みにみに町
 チャームポイント:くっきり二重
 性格:アウトドア派
 お勉強は苦手
 特技:言葉のシンクロ
 趣味:鉄棒
 好きな食べ物:お赤飯



わ **わかめ (海藻類)** **わあかめ**

年齢:35歳
 誕生日:5月28日
 出身地:伊勢原市ゆらゆら町
 チャームポイント:大きな口
 性格:器が大きい 気長
 特技:パソコン操作
 趣味:風に揺られること
 好きな食べ物:海藻サラダ



や やさい 野菜



ウリ・9世

年齢:50歳
誕生日:7月19日
出身地:伊勢原市ひみつ町
チャームポイント:Wのヒゲ
性格:のんびりまったり
マイベース
特技:おいしいコーヒーを
入れること
趣味:昼寝
好きな食べ物:きゅうりの漬物

さ さかな 魚



しゃっけ

年齢:28歳
誕生日:9月14日
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
性格:お人よし おだ 穏やかな性格
特技:高跳び たかと
趣味:日光浴
好きな食べ物:鮭の塩焼き

し しいたけ (きのこ類)



しいたけ男 お

年齢:63歳
誕生日:4月1日
出身地:伊勢原市のこのこ町
チャームポイント:長い鼻
性格:ひょうきん 真面目
特技:新聞早読み
趣味:晩酌
好きな食べ物:椎茸の炭火烧

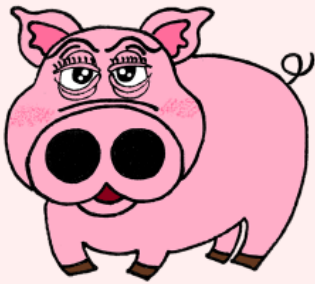
い いも



じいねんじょ

年齢:88歳
誕生日:11月14日
出身地:伊勢原市ながい町
チャームポイント:なが~い足
性格:物知り ていしゆかんぱく 亭主閑白
特技:詩吟 しぎん
趣味:読書
好きな食べ物:とろろごはん

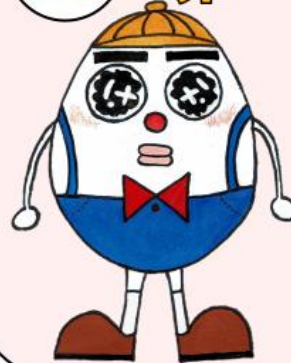
に にく 肉



ぴぐ

年齢:20歳
誕生日:2月22日
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
性格:気が強い かちく 寡黙
特技:夜更かし
趣味:ゲーム
好きな食べ物:生姜焼き

た たまご 卵



たま坊 ぼう

年齢:7歳
誕生日:4月30日
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
性格:やんちゃ わがまま 泣き虫
特技:おねだり
趣味:入浴
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~

年齢:15歳
誕生日:1月4日
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♡
真っ白な歯
性格:明るく元気!
ムードメーカー
特技:ミルクをいっぱい出すこと
趣味:メイク
好きな食べ物:伊勢原のミルク

た くだもの 果物



みっさん

年齢:43歳
誕生日:12月30日
出身地:伊勢原市みのる町
チャームポイント:立派な鼻
性格:よくしゃべる 社交的
特技:おいしいみかんを
育てること
趣味:みかんアレンジ料理の開発
好きな食べ物:伊勢原のみかん