



まいにち くだもの た
毎日200グラムの果物を食べると
からだにいいと言われているよ。※

くだもの
200グラムの果物って
どのくらいなんだろう？

くだもの おも
果物の重さのめやす



リンゴ
1個 250g



ナシ
1個 300g



モモ
1個 250g



カキ
1個 200g



ミカン
1個 100g



ブドウ
1房 100g

くだもの びょうき よぼう
果物には、病気の予防
になると言われている
ビタミンや、
しよくもつせんい
食物繊維がたくさん
ふくまれているよ。

おいしくて
くだもの
からだにいい果物を
まいにち た
毎日食べよう！



※厚生労働省
「健康日本21(第三次)」より



たいせつ た
大切な食べものを
つく
作ってくれる
のう か
農家さん、
ありがとう！



た のう か ところ
食べものは、農家さんが心をこめて
つく
作ってくれているよ。

あめ ひ あつ ひ たがや
雨の日も、暑い日も。耕して、
たね そだ しゅう
種をまいて、育てて、収かくして。
のう か こころ こ
農家さんは、心を込めて
わたしたちの食べものを作っ
てくれているよ。



のう か そだ
そうやって農家さんが育てた
「いのち」のめぐみを
わたしたちは食べているんだね。
だから、これからも
たいせつ た
大切に食べよう！

笑味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ