

なつ

しよくせいかつ

かんが

夏の食生活について考えよう

なつ げん き

夏を元気にすごすためのポイント



な
んでも食べて
夏バテ知らず



つ
めたいものは
ほとんどに



や
たらとおやつは
食べないで

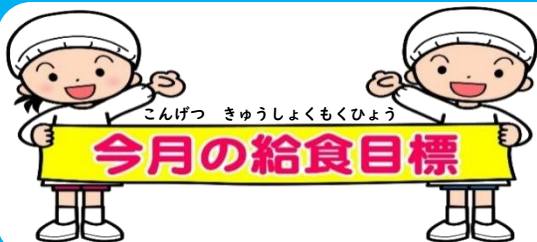


す
ききらいを
克服しよう



み
どりの仲間を
たっぷりと





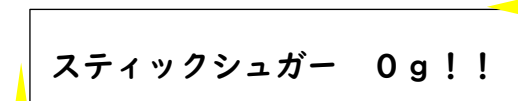
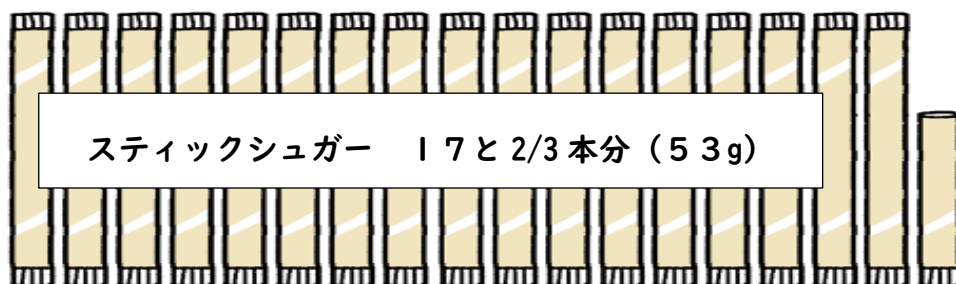
なつ

しょくせいかつ

かんが

夏の食生活について考えよう

の 飲みものの さとうの量 は？



(スティックシュガー1本：さとう3g)

あつ なつ あせ
暑い夏は、汗もかくし、
すいぶんほきゅう たいせつ
水分補給は大切よね！



でも、の 飲みものを考えないと、
かんが
さとうのとすり過ぎになるね。
ふだん ちゃ みず
普段はお茶か水がいいよ！

