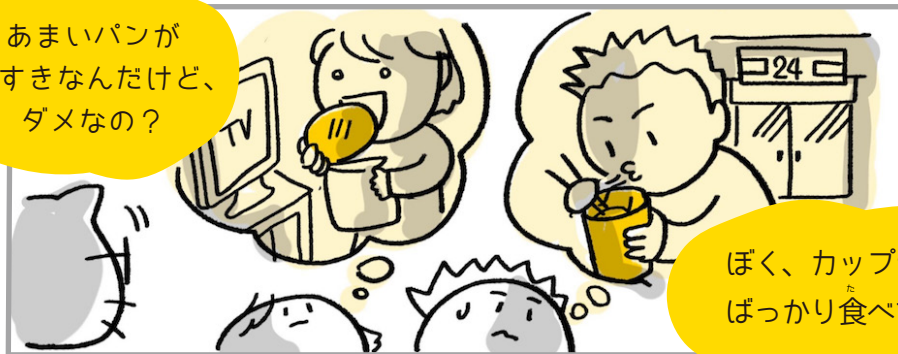


うちのくらしのーと



カップラーメンやパン、おかしをごはんがわりにしていたら、走っているときに気持ち悪くなったり、たおれちゃったりしたことがあるんだ。そういうの、栄養失調って言うんだって。たくさん食べていても栄養がたりなくなることがあるなんて、してた？

あまいパンが大好きなんだけど、ダメなの？



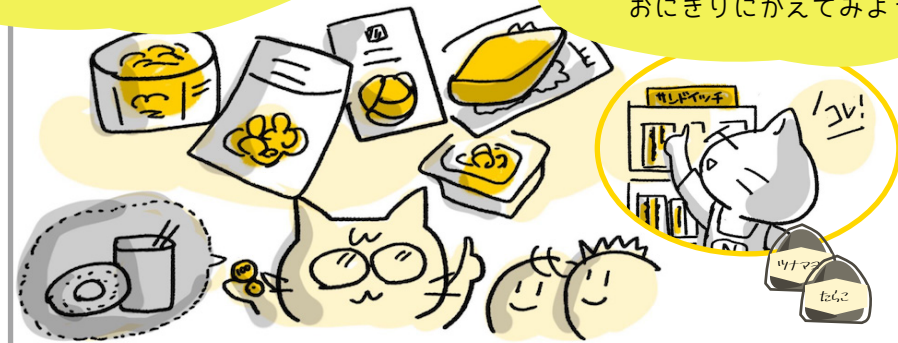
ぼく、カップラーメンばかり食べてるかも

パンや、カップめんもわるくないけど、いつもそればかりだと、栄養がたりないんだ。



サラダやおかずも、パンや、カップめんと同じくらいのねだんでうっているよ！

パンならサンドイッチ、カップめんは、ときどきおにぎりにかえてみよう！



ごはんを食べさせてくれる「子ども食堂」ってところもあるんだ。

ちかくにあるかどうか、学校の先生に聞いてみてね！

