

うちのくらしのーと



やさいを たべなさい!と いわれます。
あんまりすぎじゃないけど
たべないと いけないの?

うんうん...

たべものにはいろいろな
えいようがあります。

えいようが たりないと
つかれやすくなったり、
びょうきに かかりやすくなったりします。



きゅうしょくや おうちの
しょくじには えいようを
かんがえて いろんなものが
つかわれています。



どうしても たべられないものが あったら
おなじ えいようがはいっている
ほかのものを たべるといいかも!

