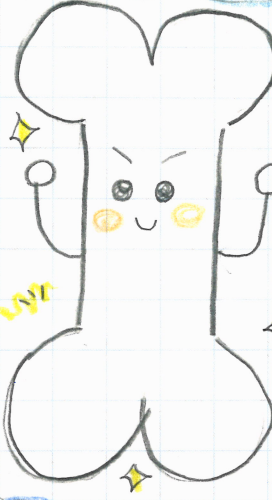


毎日食べた方が
良い食べ物

1. お米 
2. 青魚 
3. たまご 
4. 大豆 
5. 緑黄色野菜 
6. 牛乳 
7. 果物 
8. 肉 
9. なっとう 

あなたは食事運動 睡眠をとってる？



健康のために私たちが
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには
健康になるためには

健康がで
きるこ
と新
聞ち

食事を取らないと

うとちもた人てががまのし能
！食ちみかすどおす。フ始を人
！食べんた食んと。そテイす。最の
よんななべ事をどるそのイす。終的脂
農林水産省いど低た結果急激に始体内
るれ下し、体激の能肉の
かだて多IIの能の
調け多くまのの能の
べまののののの
数字で見ると日本の食

毎日食べる。	66%
2~3日	9.1%
7.9%	
7.1%	
4~5日食べる	

発行者
なまえ
羽犬塚 小学校
5年 2組
林 さくら



食事
睡眠も

運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切
運動が大切

