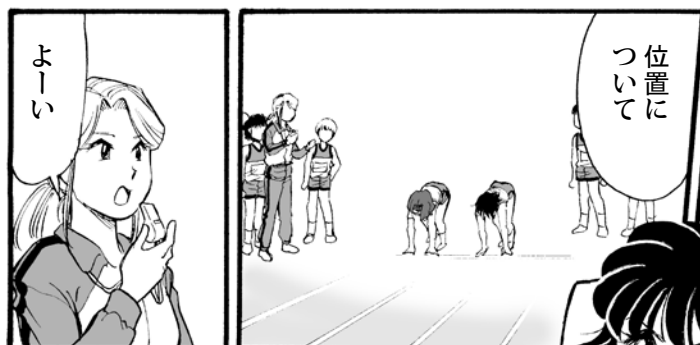
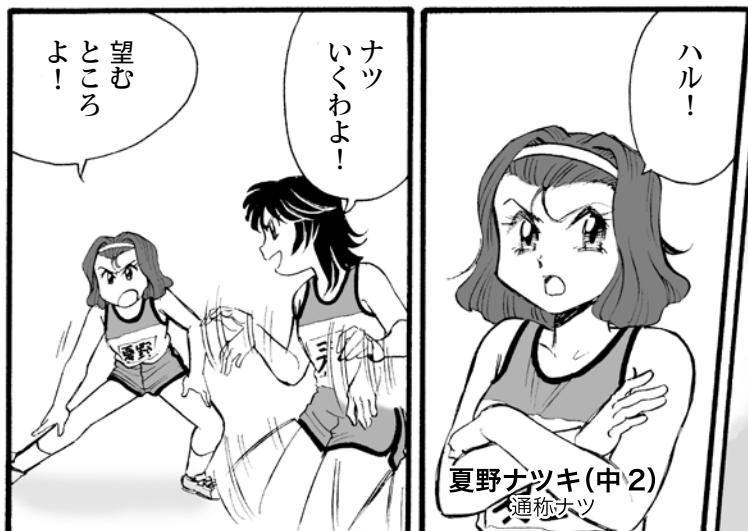
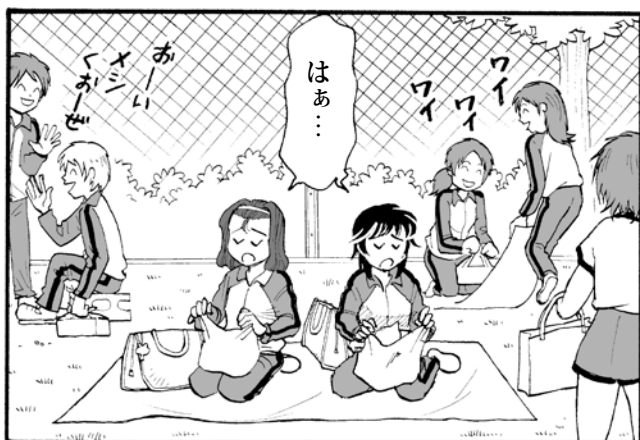


もつすぐ
冬休み――





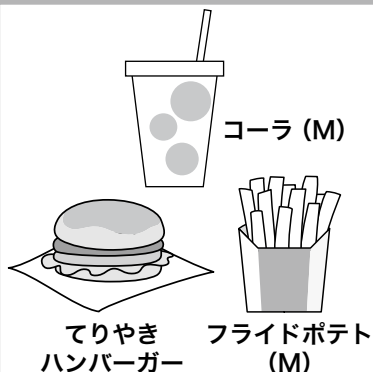


好きなものだけを選んでいませんか？

コンビニで 選んだハルの食事



ファーストフードで 選んだナツの食事



ハルの選んだ食事の場合、鉄・たんぱく質・食物繊維が十分とれているとはいえません。例えば、3食のうちの1食で鉄があまりとれなければ、残りの2食では一日分の鉄をとるのが難しいからです。ナツの場合も同じように、カルシウムがあまりとれていないので、ふたりの食事はバランスが偏っているといえます。

改善後のメニュー

