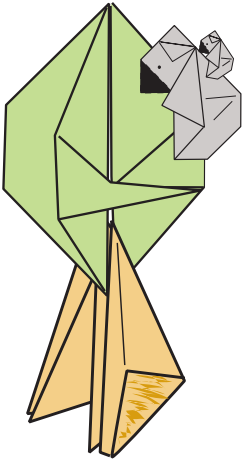
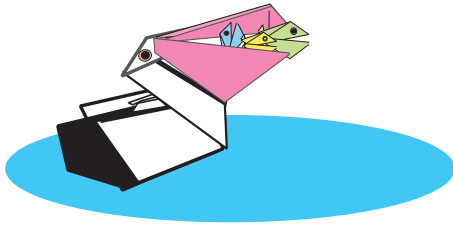


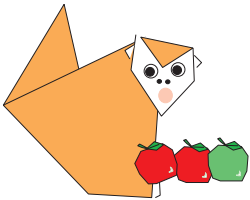
# You are what you eat !



コアラは、ユーカリの葉を食べます。



ペリカンは、魚を食べます。

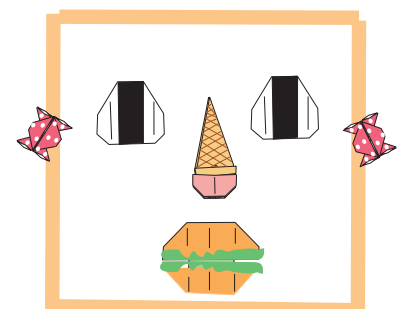


おさるさんは、果物を食べます。

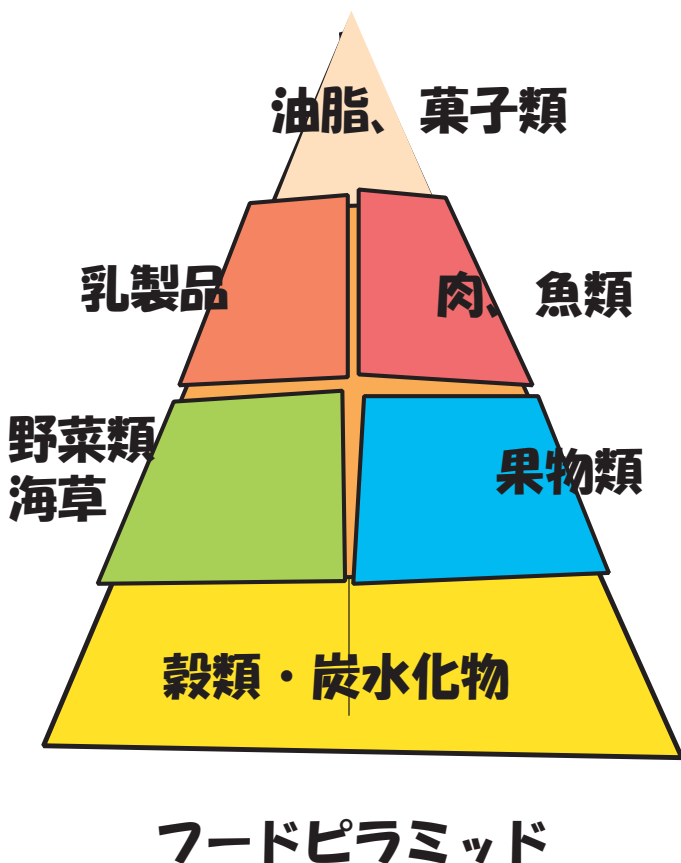
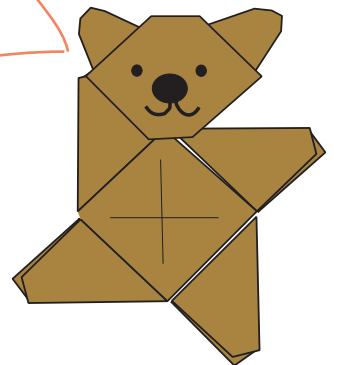


ライオンは、お肉を食べます。

さて、あなたはいつも何を食べていますか？



毎日好きなものばかり食べていたのでは、自分の体を守ることは出来ません。ファーストフードや、ジャンクフードばかり食べないで、できるだけ旬のものを自分で料理し、  
**赤**の食品（肉・魚・乳製品・卵・豆類など）  
**黄色**の食品（穀物・芋類）  
**緑**の食品（野菜・海藻など）虹色の食品をなんでも食べるようにしましょう。  
 バランスの取れた食生活は、健康には不可欠です。知ってますよね、あなた自身は、何を食べているかで成り立っていることを。



折図

おにぎり 月刊おりがみ375号

アイスクリーム

月刊おりがみ 372号

ハンバーガー

\*\*\*\*  
クリック