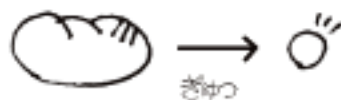


パンの常食はやめよう

- ① パンに合う食べもの、飲みものが少ない



- ② にぎると小さくなる



それだけ体に必要な
栄養が少ないんだ

- ③ 「砂糖」「膨張剤」「防腐剤」が入っている

お米には入っていないよね

パンよりごはんの方が
健康的だよ

