

11月16日(金)

きょう
今日は

ノーさとうデー

きょう さとう はい
今日は、砂糖の入っていないおやつをえらびましょう。

ほとんどの人が、あま〜いおやつが大好きなのではないでしょうか？

砂糖は、エネルギーのもとになる大切な食品ですが、ダラダラ食べたり取りすぎたりすると、むし歯の原因になったり、食欲をうしなったりします。食べ方や量に気をつけましょう。

