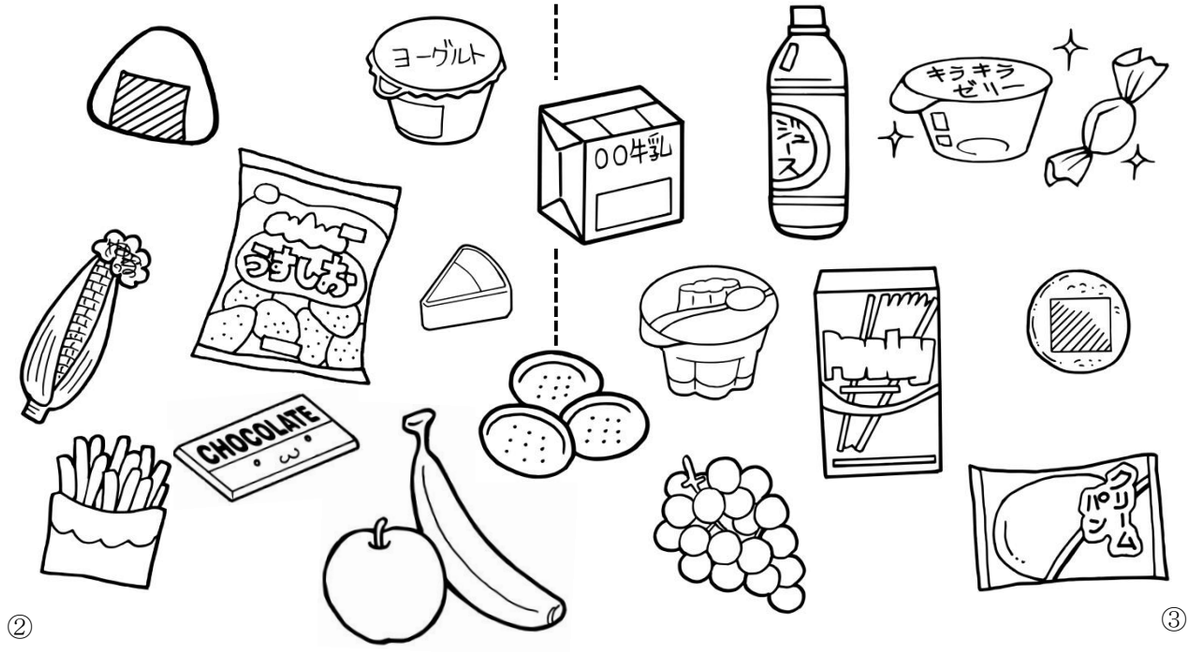
よくたべる おやつに いろを ぬろう！



②

③

間<とれたりの おやつ<さ<

★おやつで まもることを きめよう！

★できたら いろを ぬってね！
（1にち ひとつ）

<いずぶ3 こたえ：うえから ×、×、○

よく まもれたね♥

⑧

あさんで

おやつは おかし！

なまえ

■ みぎページの つくりかた

①たてに（ 1 で ）やまおりに する

②はさみで あかせんを きる

③いちど ひらいてから、---を たにおり、ーを やまおり にする

④①が いちばん うえに くるように 2を やまおりにする。

★みぎページの できあがり!!

うしろを よんでから つくってね

①

1

<いず 3

ただしいものに○ きちがい、しているものに ×を つけてね

（　　）おやつは きいにち たべたい
いょうを たべほうが よい

（　　）おやつは たべたいときに
いつでも たべほうが よい

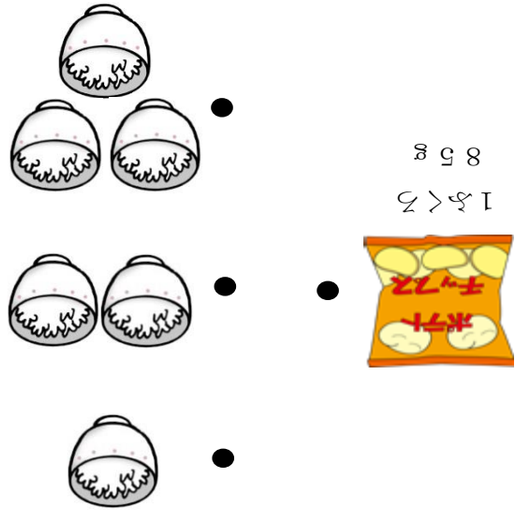
（　　）おやつは よる ねる まえは
たべないほうが よい

<いずぶ2 こたえ：ごはん 3はい

⑦

<いず 2

ぼくとちょうきの
えねるぎー（ちから）は どのくらい？
ただしいものを せんで むすんでね。



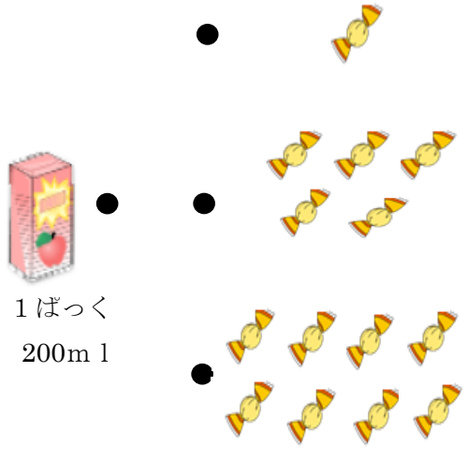
1ふくろ
85g

<くいず1 こたえ：あめ 5こ

⑥

くいず 1

じゅーすに はいっている さとうは、
どのくらい？
ただしいものを せんで むすんでね。



1ぱっく
200m l

⑤

おさとうを とりすぎると なぜ よくないの？

えねるぎー（ちから）の
とりすぎに なり
ふとってしまいます

むしばにも なりやすく
なります

④