





**「糖」は「糖」でも、砂糖やあまーい糖にはご注意を！**

糖質とは反対に、砂糖や甘味料、あまいジュースやお菓子のとり過ぎは、体を疲れさせたり、虫歯や太る原因になったり、イライラや落ち着きの無さが表れてくることも…



夏休み明けには、運動会練習が本格的に始まりますので、バランスの良い食事で、毎日こつこつ栄養補給を行っていきましょう。