

# 扇小 元気な作品集

令和6年度(50周年)

## 健康ポスター+

### 健康なおやつ

ダイエット中の方や体型を気にしている方はおやつを食べることに低こうかがあるかもしれません。

たしかに甘いスイーツや高カロリーなお菓子に注意が必要。でも種類や食べ方に気をつければおやつを食べても健康な体をキープできます。

健康にいいおやつ！ヨーグルト！ヨーグルトにはタンパク質やカルシウムが豊富。2ナッツ！美容にもいいとされているナッツにはビタミンが豊富です。

3高カカオチョコレート！チョコの中でもカカオの含有量がタタいて「高カカオチョコ」を選ぶのがポイント。

4干し芋！人口甘味料を使わずに自然の甘さを感じます。

5甘栗！なんと甘栗は食物せんいがさつましもの2倍も入っています。

ある教室に貼ってありました。健康ポスターです。係の子がクラスの子に健康についてメッセージを発信しています。おやつも大事なのです。