

た

たの
楽しみは

しょくじ
食事と運動

ある暮らし



ち

ちよつと待^まて！

その一^{ひと}口^{くち}が

体^{からだ}に悪^{わる}い



つ

つゆをのこして

2 グラムの減塩

げんえん



て

て
あら
手洗い

うが
い

ばい
いきん
退治
たい
じ



と

トマトを食^たべて

あしかが美^び人^{じん}

