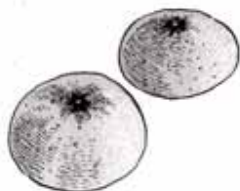


1日にとりたい果物の量

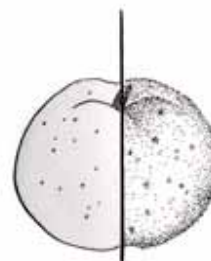
1日1種類
いろいろ食べたい時は量に注意！



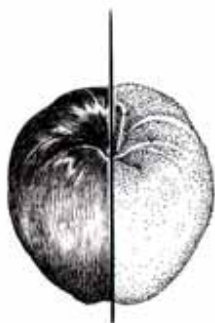
みかん 中2個



いちご 13～14粒



梨 中1/2個



りんご 中1/2個



ぶどう(デラウェア)小1房



バナナ 中1本