

アメリカン・ビーフを食べて、ホームラン!

もんだい

ホームランを打つためには、毎日の練習とパワーがひつよう!
そして、パワーをつけるためには、良質なタンパク質がたっぷりとれる
栄養バランスのよい食事がたいせつです。
では、良質なタンパク質がたっぷり含まれているのは、どれでしょう?

- A. バナナ B. アメリカン・ビーフ C. ポテト

(ヒント)「アメリカン・○○○」には、タンパク質のほかにも、鉄分、ビタミンB群など、すぐれた栄養素が含まれているよ!

ビーフで
元気!

なまえ

こたえ: B. アメリカン・ビーフ



ほかにも楽しい情報がいっぱいあるよ!

<http://wecare.jp/>

