

この本は、

「共食」で育む 心の豊かさ



果
肉
の
食
料

1日の食塩相当量の目標量	
にち しょうくえん そうとうりょう	目標量
6～7歳	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満
15歳以上	7.5g未満