



カフェインは「元氣の前借り」



注意!

カフェインのとりすぎ

カフェインを摂り過ぎると、

さまざまな体の不調が出てきます。

気軽に飲めて、スッキリするので、依存性が高いです。

カフェインは、疲れを感じにくくしているだけです。

後から、どっと疲労感を感じます。

特に、中学生は脳や内臓が発達途中なので、

大人に比べて症状が重く出ます。



その症状

カフェインの摂り過ぎかも…



カフェインを多く含む 飲み物

甘さに隠れて
分かりにくい



・他の成分が目立って
分かり難い

・デザインで分かりにくい

<庭中・農園だより> 【さつまいも】

このコーナーで学ぶこと

- ① 野菜の「旬」を知る。
- ② 収穫までの時間の長さを知る。

6月

苗を植える



7月

8月

秋

収穫

