

は	族	残	ン	も	カ	は	う	ま	す	ポ	た		こ	習	る	高						
、	や	す	を	や	ッ	、	に	れ	。	テ	。		と	し	な	血						
そ	友	こ	追	し	プ	野	す	て	し	ト	私	ま	か	ま	ど	圧						
の	人	と	加	を	ラ	菜	る	い	か	チ	は	ず	ら	ま	、	に						
商	と	、	す	レ	ー	サ	こ	ま	し	ッ	、	は	減	し	体	な						
品	分	ス	る	ン	メ	ラ	と	す	、	プ	レ	自	塩	た	に	り						
を	け	ナ	こ	ジ	ン	ダ	、	。	こ	ス	ト	分	に	。	良	や						
選	る	ッ	と	で	を	な	レ	こ	れ	な	ル	で	取	家	く	す						
ぶ	こ	ク	、	チ	食	ど	ト	れ	ら	の	ト	気	り	族	な	い						
こ	と	菓	ス	ン	べ	プ	ル	か	の	ス	カ	を	組	み	こ	こ						
と	、	子	ー	を	る	ラ	ト	ら	食	ナ	レ	付	み	な	と	、						
な	減	を	プ	し	と	ス	カ	は	品	ッ	ー	け	た	で	が	頭						
ど	塩	食	は	て	き	一	レ	、	に	ク	ヤ	る	い	元	起	痛						
を	商	べ	お	、	は	品	ー	食	は	菓	カ	こ	と	気	き	や						
実	品	ると	い	カ	、	を	を	べ	、	子	ッ	と	思	に	る	ひ						
践	が	とき	し	ッ	キ	付	食	過	塩	が	プ	考	い	過	こ	労						
し	あ	は	い	プ	ャ	け	べ	ぎ	が	好	ラ	え	ま	ご	と	を						
た	る	、	け	ラ	ベ	る	と	な	多	き	ー	ま	し	し	を	感						
い	と	家	れ	ー	ツ	こ	と	い	く	で	メ	ま	た	た	を	じ						
で	き		ど	メ	や	と	き	よ	含		ン	し	。	い	学							

