



みかんのひみつ♪



みかんやグレープフルーツ、レモンなどの「かんき
つ類」のかおりには、**ねむけをとって頭をすっきりさ
せる**力があります。



またみかんの皮を**お風呂**にいれると、血のめ
ぐりがよくなり、からだがよく温まります。

食べ物は私たちのからだの中で栄養分として
働くだけでなく、いろいろな力をもっているの
ですね。

