

29年12月6日(水) ぎゅうにゅう・むぎごはん・じゃーじゃんどうふ・ナムル・みかん



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。

