

28年10月4日（火）牛乳・スパゲッティミートソース・ヴィネグレットサラダ・くだもの（かき）



きょう くだもの
今日の果物

かき

いま しゅん くだもの び た み ん しー
今が「旬」の果物。ビタミンCがたっぷり!

しー よ ほ う
ビタミンCはかぜの予防に

たいせつ えいようそ
大切な栄養素です。



かきをむいたことはありますか？つるつるすべるのでなかなかむずかしいですよ。いっしょうけんめいむいたので、残さず食べてね！