

27年10月14日（水）牛乳・もりのカレーライス・じゃこサラダ・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!

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。



全部で40コのかきをむくのに、1人で1時間かかりました!

いっしょうけんめいむいたので、残さず食べてね!