

きゅうしょくつうしん



がつ にち すい

【6月18日（水）のこんだて】

★とうふのうまにどん ★ぎゅうにゅう
★かいそうサラダ ★あまなつみかん

きょう かんきつ あまなつ

かんきつるい

今日の柑橘は「甘夏みかん」です。柑橘類に

はい

しー

さん

なつ

入っている「ビタミンC」、「クエン酸」は夏バテ

こうか

あまなつ

に効果があるといわれています。甘夏には、たね

はい

き

つ

た

が入っているので気を付けて食べてくださいね。