

きゅうしょくつうしん



がつ にち

【11月21日（金）のこんだて】

- ★わかめごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★ぎせいどうふ
- ★ぐだくさんじる
- ★みかん

みかんには、^{び た み ん しー}ビタミンCが^{はい}たくさん入っている
ので^{か ぜ}風邪の^{よぼう}予防に^{こうか}効果があります。みかんで
^{び た み ん しー}ビタミンCをたくさんとって、^{か ぜ}風邪を^{からだ}ひかない体
^{つく}を作しましょう！