

# きゅうしょくつうしん



## 【12月6日（水）のこんだて】

★<sup>からふる</sup>ピラッ <sup>きゅうにゅう</sup>★牛乳 <sup>はくさい</sup>★かぶと白菜の<sup>すーぶ</sup>スープ

★とりももにくの<sup>まーまれーど</sup>マーメイド<sup>やき</sup>焼

ごはんを<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べると、ごはんを<sup>からだ</sup>体<sup>なか</sup>の中<sup>と</sup>に取り  
<sup>い</sup>入れようと、<sup>さいぼう</sup>細胞<sup>うご</sup>が動<sup>からだ</sup>いて<sup>あたた</sup>体が温<sup>あたた</sup>まります。

さむい<sup>じき</sup>時期<sup>あたた</sup>は温<sup>た</sup>かい<sup>もの</sup>食<sup>た</sup>べ物を<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べ

ましよう。昨日<sup>きのう</sup>は、新宿<sup>しんじゅくぎょえん</sup>御苑<sup>あそ</sup>で遊<sup>あそ</sup>びましたね♪

<sup>からだ</sup>体<sup>うご</sup>を動<sup>たいせつ</sup>かす<sup>つよ</sup>のも<sup>からだ</sup>とても<sup>からだ</sup>大切<sup>からだ</sup>です。強<sup>つよ</sup>い<sup>からだ</sup>体<sup>からだ</sup>をつ

くりましょう！！