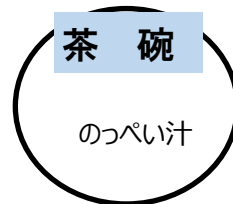
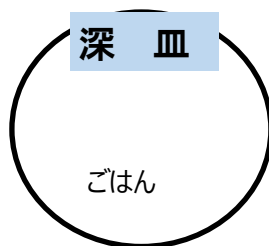
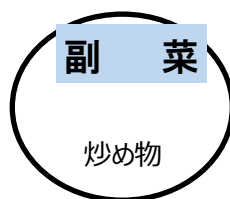


きゅうしょくつうしん

2月 7日(火)

- きんぴらごはん
- のっぺい汁じる
- チンゲンサイの炒め物いたもの
- 牛乳ぎゅうにゅう



野菜は、体の調子を整える働きをします。調子を整えるとは、病気を

防いだり、肌を丈夫にしたり、お腹の調子を整えたりすることです。

野菜をしっかりと食べることで、私たちは病気に負けない丈夫な体を作

ることができます。苦手な人も、自分の体のために食べるようにしまし

ょう。

