

平成29年3月2日（木）

牛乳 ぎゅうにゅう ごはん
魚のあまずあんかけ さかな
モズクスープ
はるみ



はるみ

きよみオレンジとポンカンをかけ合わせて、できたみかんです。

みかんの仲間には、体の調子をととのえたい、風邪などのウイルスから
体を守りたいするはたらきのある、ビタミンCがたくさん含まれています。

みかんの仲間を2コ食べると、1日に必要なビタミンCがとれます。

じょうずに皮をむいて、袋ごと食べましょう。

(ポンカンより少ないけど種には気をつけましょう)

