

2
月



毎月 **19** 日は **食育** の日



♡ほうれんそう♡

ほうれんそうは「**ビタミン**」や「**ミネラル**」がおおいので、おなかのちょうしをよくしてくれたり、**おはだ**をキレイにしてくれるよ((´▽`*))カゼのよぼうになったり「**ち**」をつくるおてつだいもできるから「**りよくおうしょくやさいのおうさま**」ともよばれているよ!! **ほうれんそう**をえらぶときは、**はっぱ**がピンとしていて**みどりいろ**のこいもの、ねもとが**あかいろ**をしているものがおすすめだよ! ねもとは、ほねをつよくくれる「**マンガ**
ン」がたくさんあるのですてずにたべようね!!

