

11月12日(火)

- ・ごはん
- ・おでん
- ・白菜の昆布和え
- ・みかん
- ・牛乳



みかんはかんきつ類です。かんきつ類の生まれは東南アジアと言われてい
ます。世界中に 100 種類以上もあるそうです。多くふくまれているのはビタ
ミンCです。カロテンやクエン酸もたくさんふくまれているので、疲れをとって
くれたり、かぜを予防したりかぜを治す働きがあります。