12月1日（金）

今日の給食は　チリドック　ポトフ　みかん　牛乳です。

みかんには　身体の調子を整えるために必要なビタミンＣが豊富に含まれています。実の部分の、白いすじや袋には血管を強くしてくれる栄養素がはいっています。外の皮をむいたらそのまま食べるのがおすすめです。