

12 月 9 日の



イチオシ！

さつまいも
ごはん



『へえ そうか
いもでお腹が すっきりだ』

食育かるたの「へ」の読み句です。

絵札では、さつまいもがお腹の中を
そうじしています。

どうして「お腹がすっきり」するか
というと、『食物せんい』という栄養
がたくさん入っているからです。

さつまいもごはんを食べて、お腹すっきり！

