



きょうのきゅうしょく

あげじゃがいもとハムのソテー

きょうは^{ほっかいどう}北海道のじゃがいもです。じゃがいもには、ビ
タミン^{シー}Cがたっぷりあります。ビタミン^{シー}Cには、
^{はだ}肌をつるつるにしたり、^{びょうき}病気にかかりにくくしたり、
^{びょうき}病気をなおりやすくしたりするので、しっかり^た食べて
くださいね！

