



表定予立獻

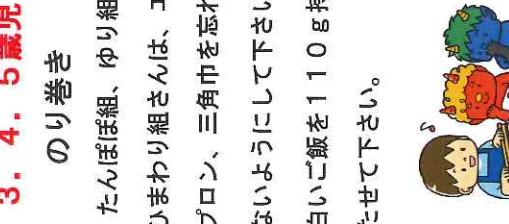
四  
一

[11月田口博]

1	風邪などひかない
2	元気な子になります
4	5
7	8
10日(木)	<b>お弁当の日</b>
愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おか	



16日(水)



修心法論 卷五

数多くの種類がある大根のなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミンCの損失を防げます。大根の葉は、粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

