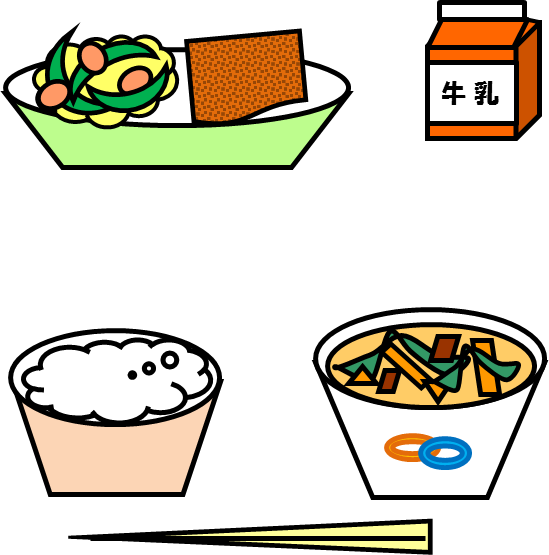
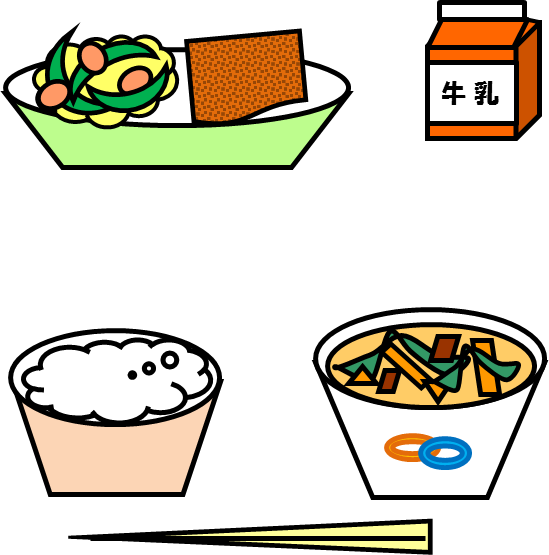
ごはん

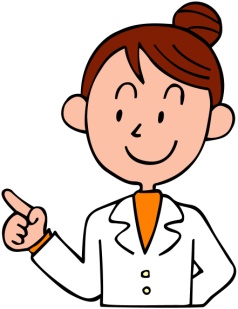
ぶたにくのスタミナソース

ゴーヤチャンプルー

もずくのみそしる　　　　牛乳







　いがいていますが、ばてしているはいませんか？

　ばてのにはしいとバランスのとれたがです。

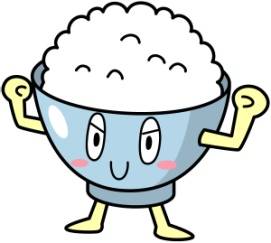
のには、ばてせずにいをにすごせるヒントがたくさんっています！

みんなでしてみましょう！

いとがちてしまいがちですが、ごはんはしっかりべ

ましょう!!ごはんは、をかしたり、をかせたりするため

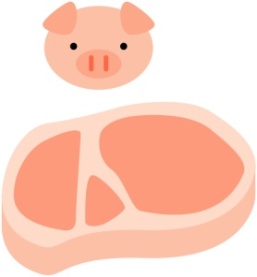
にとてもなべです。



には、のおけビタミン、「ビタミンB１」がたっぷりっています。

のりをよくしてをかきやすくしてくれるにんにく、しょうが、ねぎの

ったりスタミナソースをかけました。





がちてのバランスがくずれるとかぜをひきやすくなります。ゴーヤには、「ビタミンC」がたくさんふくまれているので、かぜをひきにくいにしてくれます。また、ビタミンCはのいしからおはだをってくれます。