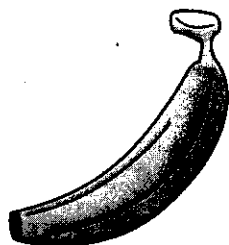


ランチメール

3がつ12にちきょうのこんだて

じゃこトースト クリームスープスパゲッティ
バナナ ぎゅうにゅう



て ^{かわ} 手で皮をむいて、すぐに ^た 食べられる
バナナには ^{からだ} 体をうごかすエネルギーの
もとになる「たんすいかぶつ」が ^{おお} 多く
ふくまれています。ほかにも ^{きんにく} 筋肉の動きを ^{うご} 調整 ^{ちようせい}
するカリウムや ^{かいふく} つかれの回復に ^{やく} 役立つ ^だ ビタミンも
ほうふなので、スポーツの ^{とき} 時におすすめの ^た 食べ物 ^{もの}
です。バナナは ^{おん} 温だんな ^{きこう} 気候の ^ち 地いきで ^{そだ} 育つので、
^{にほん} 日本で ^う 売られている ^{ほとんど} は ^{フィリピン} フィリピンや ^{エク} エク
^{がいこくさん} アドルなどの ^{いま} 外国産 ^{けん} です。 ^{いま} ですが ^{おきなわ} 今、 ^{けん} おきなわ ^{けん} 県
など ^{こくない} 国内でもバナナを ^{さいばい} さいばいしている ^{ところ} ところが
あります。 ^{まだ} まだ ^{きちよう} きちようですが、 ^{いつか} いつか
^{こくさん} 国産 ^た バナナを ^{たべ} 食べて ^{みたい} みたいですね。

