

がつ
12月の
和(なごみ)こんだて



かずくん



なごみちゃん

きょう
今日のこんだて

みかん



ひじきまめ



ごはん



みずなとつみれの
はりはりなべ

きょうや さい

京野菜のひとつだね。



ひ りょう つか

肥料を使わずに

たっぷりの水で

育てたことから、

「みず菜」と

よばれるように

なったんだって。



な

みず菜



どうして「**はりはりなべ**」っていうの？



ハリハリ



はりはりなべ

さむ ひ
寒い日にあたたかい「はりはりなべ」を
た
食べるとほっとするね。



しょく た たの
きゅう食も、みんなで食べるから楽しいね。



あたたかくて
おいしいね。

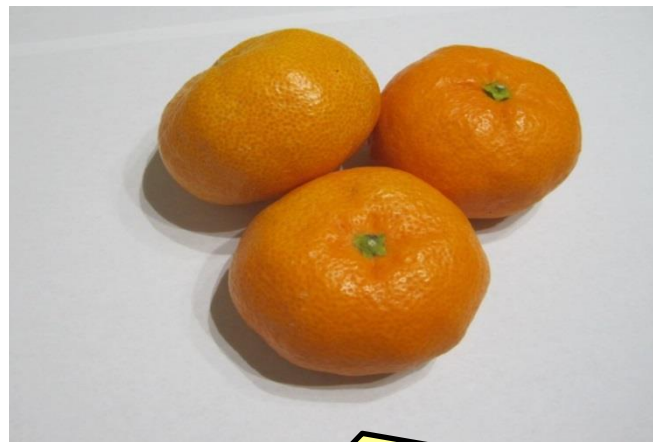
ひとり た
一人で食べる
たの
よりも楽しいな。

しゅん た もの 旬の食べ物

な
みず菜



みかん



からだ
かぜにまけない体をつくる
シー おお
ビタミンCが多く
ふくまれています。

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね！

