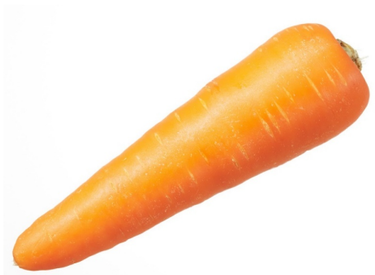
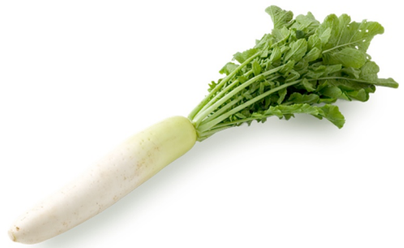
皮ごと食べてＳＤＧｓ





①にんじん　②れんこん　③ごぼう　④大根（だいこん）　⑤長いも（ながいも）　⑥りんご

野菜（やさい）や果物（くだもの）は皮（かわ）や皮（かわ）の近（ちか）くに栄養（えいよう）があります。皮（かわ）をむかない方（ほう）が楽（らく）ちんでゴミもでないのでおススメです。

ただし、たわしやスポンジでよく洗（あら）ってね！！

今日（きょう）のれんこんも皮（かわ）をむいていません。しっかり洗（あら）っているので安心（あんしん）してね！