

—— 切る
..... たにおり

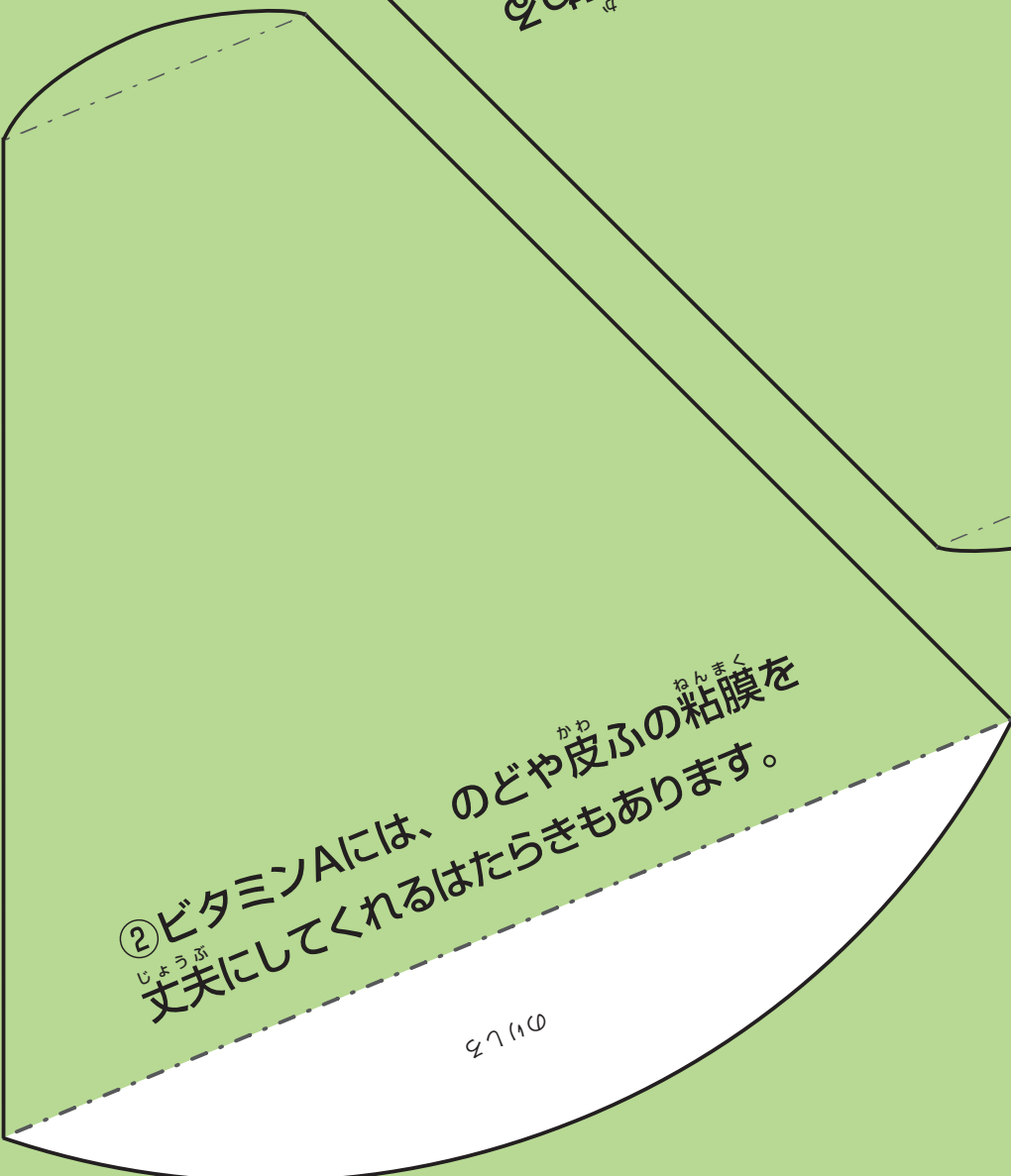
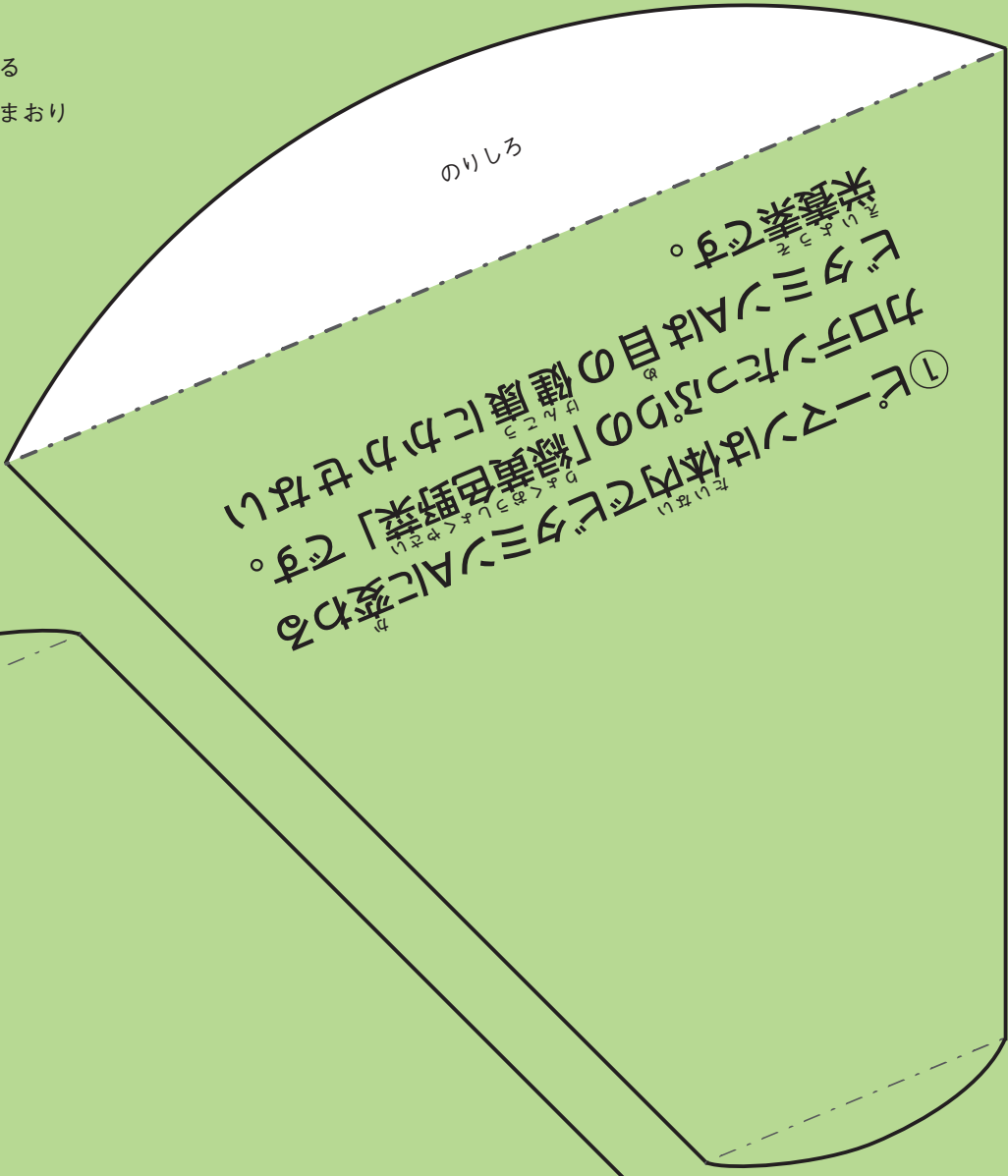
♡ハッピーマン①

めくってみてね

めくってみてね

♡ハッピーマン②

—— 切る
- - - - やまおり



—— 切る
..... たにおり

♡ハッピーマン③

めくってみてね

めくってみてね

♡ハッピーマン④

切る

やまおり

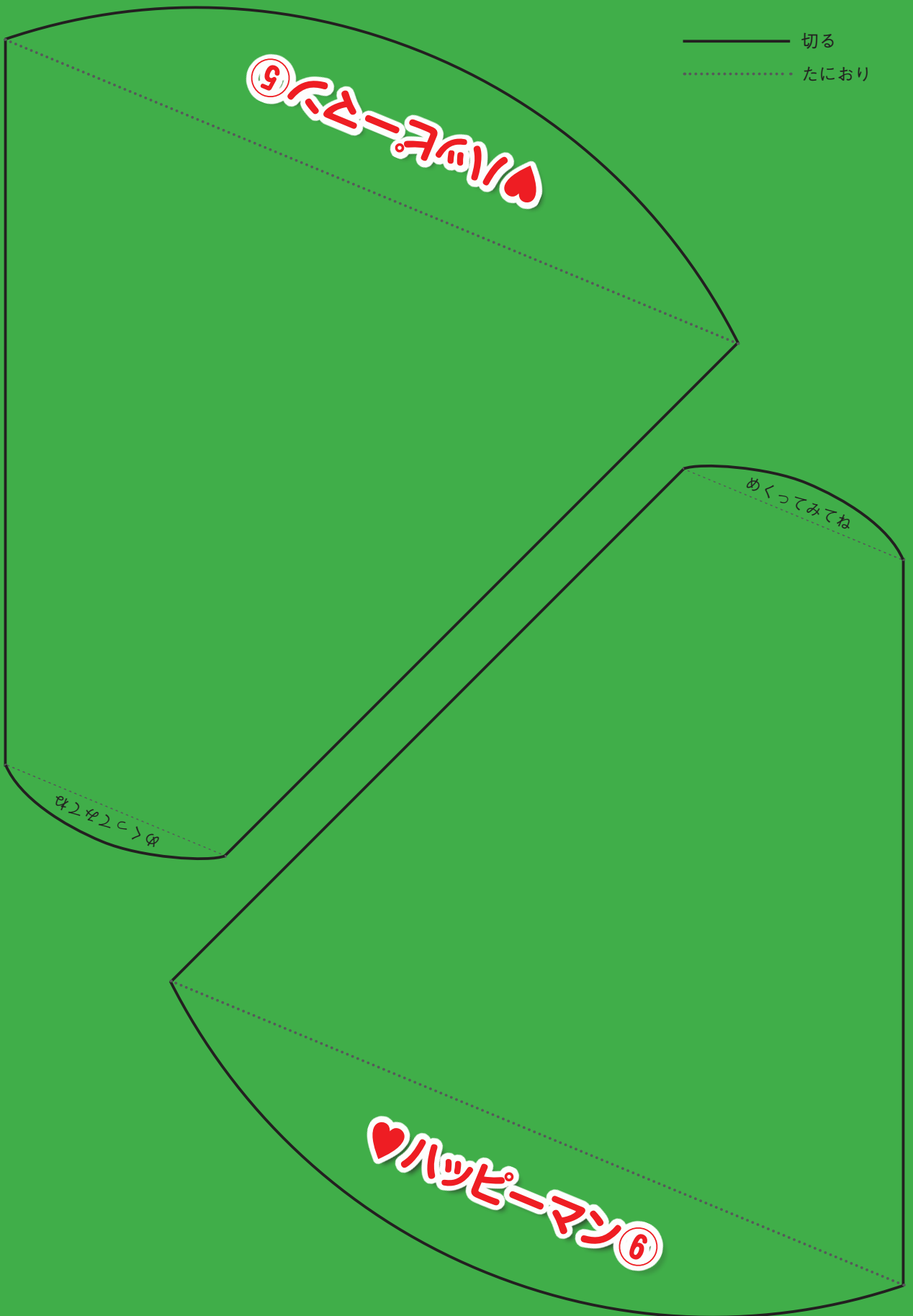
のりしろ

③ ビタミンには、ビタミンCがたっぴり含まれています。その量は、ビタミンCは、も負けないほど、きれいにしてください。

④ ビタミンCは、体の中でコラーゲンをつくらせます。コラーゲンは、細胞と細胞をつなぐ接着剤のようにつくります。コラーゲンは、細胞と細胞をつなぐ接着剤のようにつくります。コラーゲンは、細胞と細胞をつなぐ接着剤のようにつくります。コラーゲンは、細胞と細胞をつなぐ接着剤のようにつくります。

のりしろ

—— 切る
..... たにおり



切る

やまおり

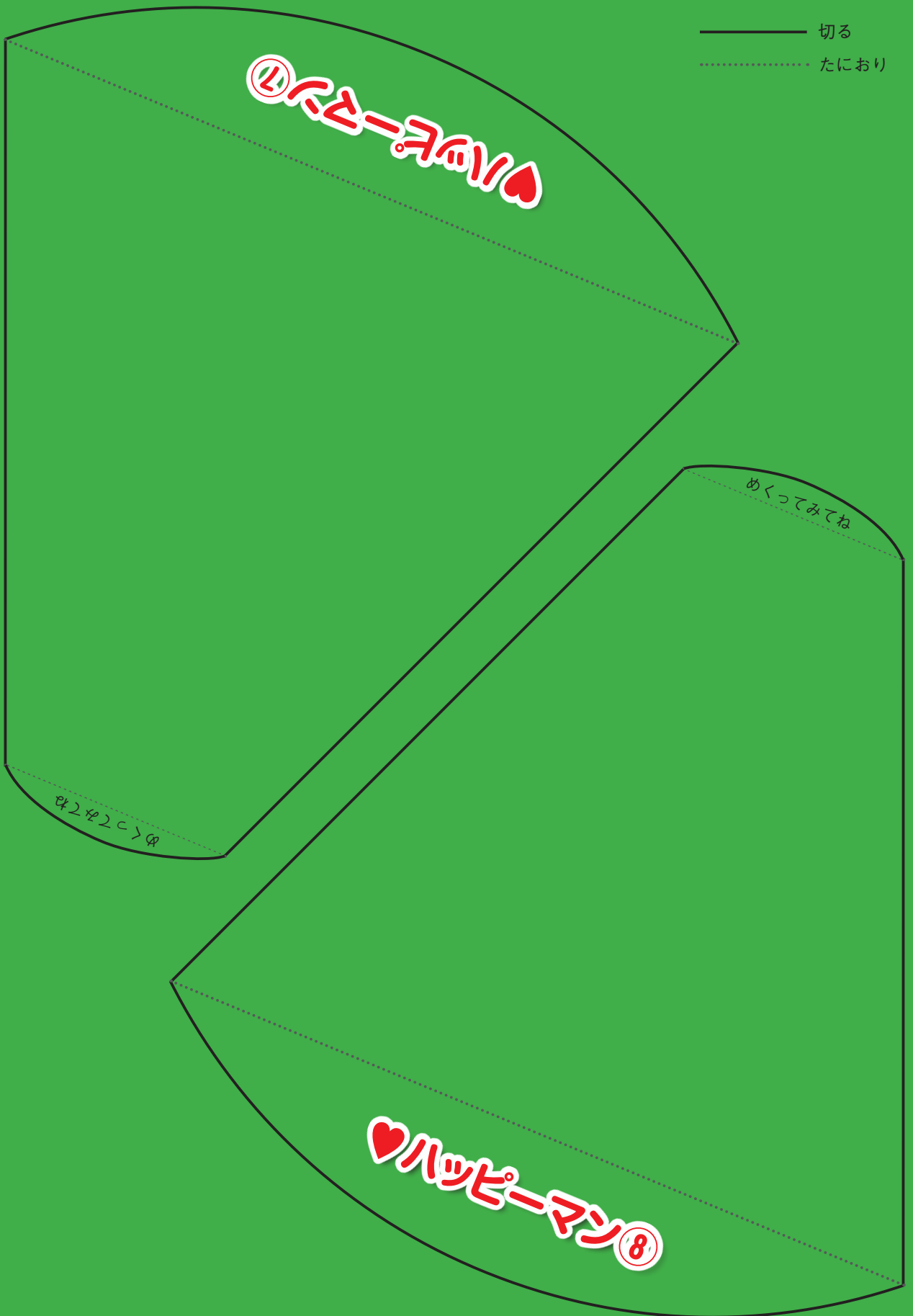
のりしろ

⑤ ビタミンCには、^{からだ}体のていこう力を^{ちから}高^{たか}
めるはたらきも^あります。ピーマンに^な含
まれるビタミンAと^{やくだ}ビタミンCは、^{よぼう}かぜの
予防にと^も役立ちます。

⑥ レーズンの食物せんい^{じょう}は、^あおなかのそ
と^をかきと^ります。^あ毎日、^あおなかのそ
と^をかきと^ります。^あ毎日、^あおなかのそ
と^をかきと^ります。

のりしろ

—— 切る
..... たにおり



切る

やまおり

のりしろ

血液の流 はがけつえを ち

① 熟した「赤ピーマン」には、ビタミンEが豊富です。や

れをよ あや くするビタミンには、ビタミンの倍以上

らに あや 赤ピーマンには、緑のビタミンCが、

ビタミンCが、

も あや 含まれています。

⑧ ピーマンなどの野菜は、おものに あや 体 からだ でおもに あや 食品 しよくひん ですよ。

調子 ちゆうし を あや 整 ととの えるは あや たら あや き あや を あや す あや る あや 食 あや 品 あや に あや 週 あや び

野菜 あや の あや よ あや さ あや を あや 知 あや っ あや て、 あや 毎 あや 日 あや 元 あや 気 あや に あや 週 あや び

しま あや しょう。

のりしろ