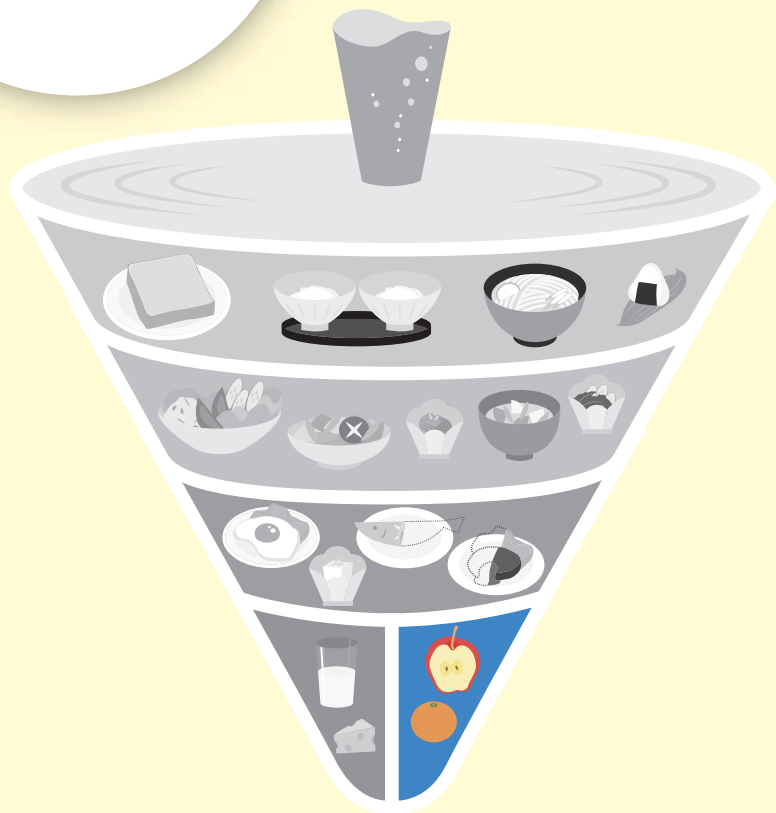


# 果物

## きちんと食べていますか？



商品名

ひとくち  
メモ

この料理の「つ(SV数)」

つ / 2つ  
(1日分の目安)

料理  
グループ

「果物」は、ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなど全ての果物を指します。