

がつ にち め あいご
10月10日は目の愛護デー

め^めに^よ良い^た食べ物^{もの}...

* レバー(ビタミン A)

* フルーベリー

* にんじん・ほうれん^{そう}草
(ベーターカロテン)



たいせつ
め^めを大切にしましょう