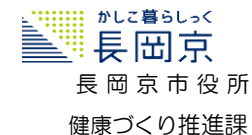


3月 ガンバレ! のこちゃん体重日記



今月の目標



寒暖差により免疫力が下がりやすい時期です。いちご、春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガス、長岡京市の特産物である菜の花はビタミンCがたっぷりです。旬のものを食べて元気に春を過ごしましょう！

[illegible]