

12/13は「かぜ予防」のこんたてです!

- ごはん 牛乳
- ぶたにくのしょうがやき
- かぼちゃのサラダ
- ねぎのスープ



かぜの予防にはバランスのとれた食事をすることが大切です。
 今日の給食には、かぜや寒さにまけない体をつくるために必要な食べ物がたくさん使われています。

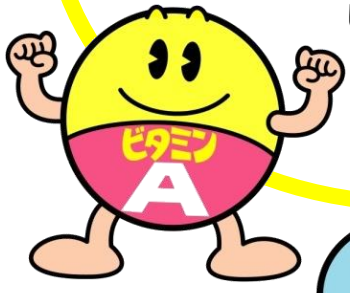


かぜ予防には **ビタミンACE(エース)!**

かぼちゃのサラダ

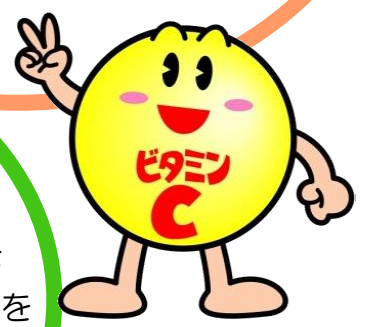
かぼちゃには、**ビタミンA**と**E**の2つのビタミンが入っています。**ビタミンA**は、口や鼻の中をまもり、かぜのウィルスが体の中に入るのを防いでくれます。**ビタミンE**は、血めぐりをよくして、内臓や皮ふを丈夫にし、体の抵抗力を

高めてくれます。



ぶたにくのしょうがやき

豚肉には、**ビタミンB群**が豊富に含まれており、疲労回復のビタミンと呼ばれています。かぜのウィルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。ポカポカと体を温めてくれるしょうがも入って新陳代謝を高めてくれます。



ねぎのスープ

ねぎには、のどや口の中に入ってきたウィルスをやっつけて、体の抵抗力を高めるはたらきがあります。そして、体を温めてくれる効果もあります。スープに入っているじゃがいもには、**ビタミンC**がたくさん入っています。

3つそろふことで、よいはたらきが高まります!