よ ぼ う

12/13は「かぜ予防」のこんだてです!

ごはん　牛乳

ぶたにくのジンジャーソース

かぼちゃのサラダ

ねぎのスープ



牛

乳



**かぜのにはバランスのとれたをすることがです。**

**のには、かぜやさにまけないをつくるために**

**なべがたくさんわれています。**

かぜ予防には、

ＡＣＥ（エース）！

ビタミン

ぶたにくのジンジャーソース

かぼちゃのサラダ

ソースには、ビタミンＣをたくさん

ふくむレモンがっています。ビタミンＣ

は、いふをり、かぜのウィルスと

うためのをめてくれます。

ポカポカとをめてくれるしょうが

のしぼりもっています。

かぼちゃには、ビタミンＡとＥの２つの

ビタミンがっています。ビタミンＡは、や

のをまもり、かぜのウィルスがのに

るのをいでくれます。ビタミンＥは、の

めぐりをよくして、ぞうやふをに

し、のを

めてくれ

ます。



ねぎのスープ

ねぎには、のどやのにってきた

ウィルスをやっつけて、のを

めるはたらきがあります。そして、を

めてくれるもあります。

スープにっているじゃがいもには、

ビタミンＣがたくさんっています。







３つそろうことで、よりはたらきが高まります！

たか