

12日は、かぜ予防の献立です

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



かぜの予防にはバランスのとれた食事をする事が大切です。
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 ビタミン ACE(エース)3兄弟!

ビタミンA・C・Eは、3つ合わせてとることで、おたがいのビタミンのはたらきを高め合う効果があります。

口や鼻の中をまもって、
かぜのウイルスが体の中に入ってくるのをふせぐよ!
バリアをつくるんだ!



つよい皮ふをつくって
体のていこう力を高めて
いるよ!ウイルスとたた
かうよ!



体があたたまるよ
うに、血のめぐりを
よくしているよ!



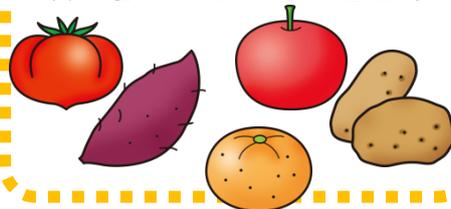
ビタミンA・E

色のこい野菜に多く入
っているよ。



ビタミンC

くだものや野菜、いも
類に多く入っているよ。



体をあたためる

ごはんやパン、油は体
の中で熱にかかります。
しょうがやねぎにも体
をあたためる働きがあり
ます。

