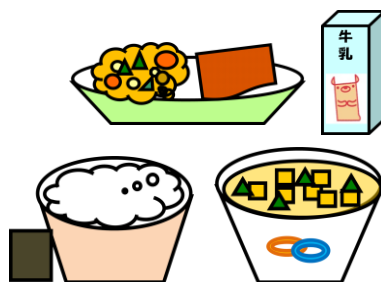


18日は「かぜ予防」のこんだてです!



ごはん ふいかけ 牛乳
ぶたにくのジンジャーソース
かぼちゃサラダ
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、血のめぐりをよくして、内そうや皮ふを丈夫にして、体の抵抗力を高めます。



ぶたにくのジンジャーソース

ソースには、**ビタミンC**をたくさんふくむレモンが入っています。**ビタミンC**は、強い皮ふを作り、かぜのウィルスとたたかうための抵抗力を高めます。ポカポカと体を温めてくれるしょうがのしぼり汁も入っています。



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つそろうことで、よいはたらきが高まります!