

# コロナに負けるな！こどもスマイル応援給食



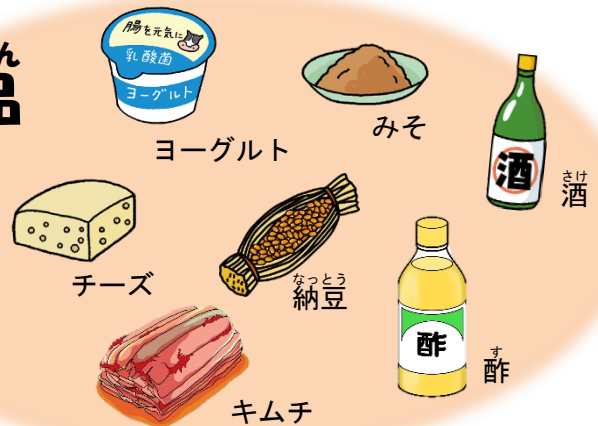
～とこめちゃんと一緒にじょうぶな体をつくろう～



## ウイルスと戦う力＝免疫力をつける食べ物①

1月25日(月) 発酵食品

食べ物に菌を付けて、人にとって  
よい変身をした食品のこと。



### はたらき

- 腸(おなか)の中にある菌をよい状態にし、調子を整える。
- 血液の流れをよくし、脂肪を燃やす。
- 食べ物の消化吸収を助ける。

### クイズのヒント



ヨーグルト



黒酢の酢豚



ごはん

くきわかめとツナの  
オイスター炒め



牛乳



キムチスープ

