

コロナに負けるな！こどもスマイル応援給食



いっしょ からだ
～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。



クイスのヒント

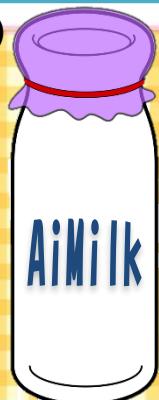
ヨーグルト

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