

ま コロナに負けるな！こどもスマイル応援給食 ^{おうえんきゅうしよく}



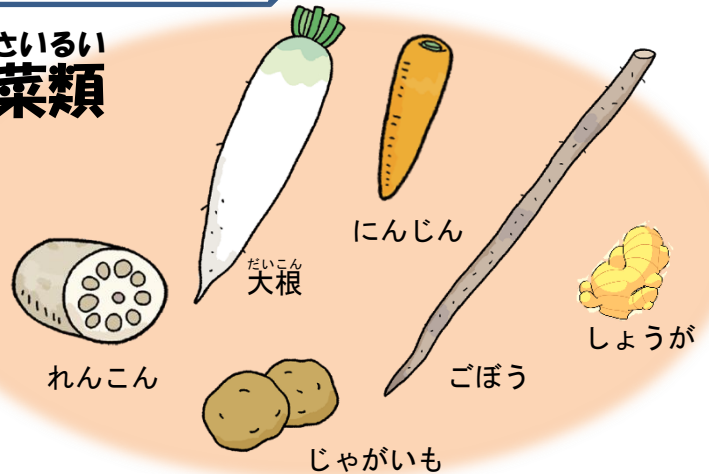
いっしょ ^{からだ}
～とこめちゃんと一緒にじょうぶな体をつくろう～



^{たたか} ウイルスと戦う力 = ^{ちから} 免疫力 ^{めんえきりよく} をつける食べ物 ^{た もの} ③

^{がつ} 1月27日 ^{にち} (水) ^{すい} ^{こんさいるい} 根菜類

^{つち} ^{なか} ^{そだ} 土の中で育ち、^ね ^た 根を食べる
^た ^{もの} 食べ物のこと。



はたらき

- ^{からだ} 体をあたためる。
- ^{からだ} ビタミンが体の調子を整えてくれる。
- ^{しょくもつせんい} 食物繊維がおなかのそうじをし、^{べんび} ^{よぼう} 便秘を予防してくれる。

^{にくだんご} 肉団子の
しょうがあんかけ



れんこんの
ゆかいあえ



^{ぎゅうにゅう} 牛乳

クイズのヒント

きしめん



^{こんさい} ^ご ^{もくじる} 根菜五目汁

