

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～



ウイルスと戦う力 = 免疫力をつける食べ物④ たたか ちから めんえきりよく た もの

がつ にち もく
1月28日(木)

いも類 るい

はたらき

- ・エネルギーのもとになる。
- ・体の調子を整えるビタミンCが多くふくまれる。 からだ ちょうし ととの シー おお
- ・粉にして調味料としても使える。 こな ちょうみ りょう つか



じゃがいも



さといも



さつまいも



やまいも

クイズのヒント



だいがく
大学いも

チンジャオロース



ぎゅうにゅう
牛乳

ごはん



なま あ ちゅう か に
生揚げの中華煮

