

ま コロナに負けるな！こどもスマイル応援給食 おうえんきゅうしょく



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～



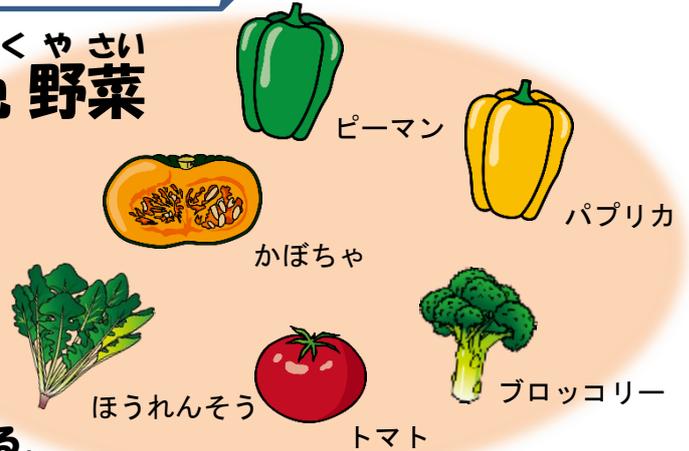
ウイルスと戦う力 = 免疫力をつける食べ物⑤ たたか ちから めんえきりょく たもの

がつ にち きん りょくおうしょく やさい
1月29日(金) 緑黄色野菜

そとがわ うちがわ 外側だけでなく、内側まで色の濃い野菜のこと。

はたらき

- ・ビタミンが肌をつるつるにしてくれる。
- ・目の粘膜を強くする。
- ・体の抵抗力を高めて、かぜなどをひきにくくする。
- ・体の中のいらぬものを外にだす。



カラフル野菜サラダ やさい

ソーセージのケチャップソースかけ



ぎゅうにゅう 牛乳

クイズのヒント



ほうれん草のポタージュ

こめこ あいちの米粉パン

