

# 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



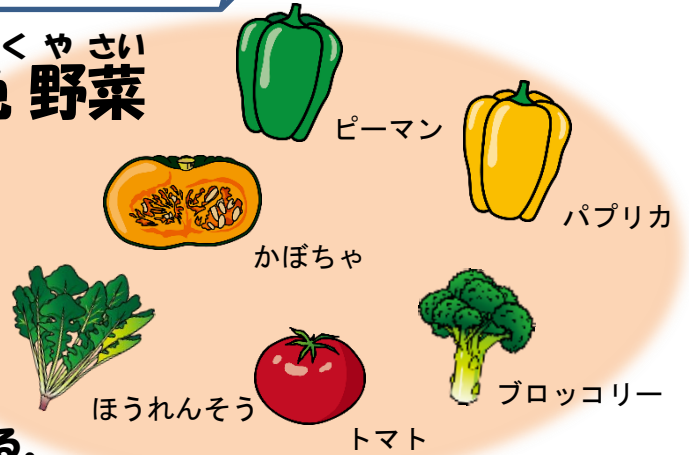
いっしょ からだ  
～とこめちゃんと一緒にじょうぶな体をつくろう～



## 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 いろ  
外側だけでなく、内側まで色の  
こ やさい  
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

