

平成29年2月27日（月）



ぎゅうにゅう
牛乳
むぎごはん
マーボー大根
パンサンスー

かぜを予防するには、鼻やのどの粘膜を強くするのが大事です。

粘膜を強くするのは「ビタミンA」で、ウィルスをやっつける白血球の働きを強くし、

体を丈夫にしてくれるのが「ビタミンC」です。

ビタミンAやCは野菜やくだものに多く含まれています。

野菜を好き嫌いせずしっかり食べましょう。

また体力をつけてくれる肉や魚、からだをあたためる油も上手にとるとよいですよ。

マーボー大根

「マーボー豆腐」の豆腐の代わりに大根を使った料理です。

大根には、ご飯などの炭水化物の消化を助けるはたらきがあるので、しっかり食べましょう。