

12月16日（金）

きょうは、“かぼちゃのグラタン”の「かぼちゃ」のお話をします。

「かぼちゃ」は、ビタミンAがとてたつぷりで、さらにビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウム、鉄分^{てつぶん}などがバランスよく入っていて、栄養面^{えいようめん}でとてもすぐれた野菜です。特に、たくさん入っているビタミンAやCはカゼなどの病気を予防^{よぼう}する効果^{こうか}がとて高い栄養^{えいよう}ですので、しっかり残さずに食べて、寒さやカゼなどの病気に負けない体を作しましょう。