

9月14日（木）

きょうは、“かぼちゃのクリームスープ”の「かぼちゃ」のお話を
します。

「かぼちゃ」は、ビタミンAがとてもたっぷり^{ふく}含まれていて、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
のバランスがよいので、栄養面^{えいようめん}でとてもすぐれた野菜といわれてい
ます。特に、たくさん入っているビタミンAやCにはカゼなどの病氣
を^{よぼう}予防する^{こうか}効果がとても高いので、しっかり残さずに食べて、カゼな
どの病氣に負けない体を作りましょう。