

10月31日（火）

きょうは、“かぼちゃミートフライ”の「かぼちゃ」のお話をします。ちなみに、きょうはハロウィンなので、「かぼちゃ」のメニューが登場しています。

「かぼちゃ」は、ビタミンAがとてま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、えいようめん栄養面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にはカゼなどの病気をよぼう予防する効果こうかがとて高いので、しっかり残さずに食べて、カゼなどの病気に負けない体を作りましょう。