

10月31日（木）

きょうは、“かぼちやの^{とうにゅう}豆乳クリームスープ”の「かぼちや」のお話をします。

「かぼちや」は、ビタミンAがとてまたっぷりで、さらにビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウム、^{てつぶん}鉄分などの^{えいようそ}栄養素がバランスよく入っていて、^{えいようめん}栄養面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^{よぼう}予防する^{こうか}効果がとても高い^{えいようそ}栄養素ですので、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りましょう。