

1月30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、鉄分てつぶんなどの栄養素えいようそも
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するよぼう
効果こうかがとて高い栄養素えいようそですので、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。