

## 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がとてまたつぷりで、さらにビタミン  
B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、カルシウム、<sup>てつぶん</sup>鉄分などの<sup>えいようそ</sup>栄養素も  
バランスよく入っていて、<sup>えいようめん</sup>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<sup>よぼう</sup>予防する  
<sup>こうか</sup>効果がとても高い<sup>えいようそ</sup>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。