

# 食育ニュース

R4.2.9(水)

## きょう こんだて 今日の献立

- ハンバーガー
- こめこ 米粉のマカロニスープ
- いちご
- ぎゅうにゅう 牛乳

今日のデザートは、いちごです。いちごには、“ビタミンC”という栄養素が多いです。これは、体の中で病気に負けない体を作るために働いたり、肌の調子をよくするために働きます。

“ビタミン”は、ほかにも“ビタミンA”や“ビタミンD”などがあり、果物や野菜に多く、体の調子を整えます。果物や野菜をしっかりと食べて、丈夫な体を作りましょう。

### ビタミンのいろいろな働き

目の働きを助ける      肌の調子をよくする      病気に負けない体を作る

