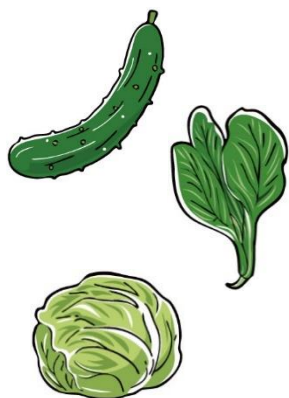


献立ひとくちメモ

10月20日(木)



野菜のお話です。

今日のサラダは緑色が鮮やかなグリーンサラダが登場

します。どんな野菜が使われ

ているかわかりますか？ほうれん草、きゅうり、キャベツの3種類が使われています。

ほうれん草は鉄分やビタミン類が豊富で、貧血を改善し、免疫力を高めてくれます。きゅうりはカリウムやビタミンCが豊富で、体内の水分量を正常に保ち、肌の調子を整えてくれます。また、体を冷やす効果もあります。キャベツはビタミンCや食物繊維などが豊富で、風邪や便秘予防に役立ちます。