



きょうのきゅうしよく

あおなとしらすのソテー

『ほうれんそう』は、ビタミン^{エー}Aが^{おお}多く^{ぶく}含まれています。

ビタミン^{エー}Aには、^{ねんまく}粘膜を^{じょうぶ}に^{して}、^{かんせんしょう}感染症への

^{ていこうりよく}抵抗力をつける^{はたら}働きがあり、^{よほう}かぜ^{こうか}予防にも効果を

^{はつき}発揮します。きょうは、^{あぶら}油で^{ため}いたためであるので^{こうりつ}効率よく

^{きゅうしゅう}吸収されるので^{のこ}残さずたべてくださいね！