

4がつ15にちの こんだて

ぎゅうにゅう コッペパン(いちごじゃむ)

とりにくのとまるとに

ふらいどぽてと

はむのまりねさらだ



Today's Quiz



いちごの主要な栄養素として正しいものはどれでしょう？

- ①ビタミンC ②ビタミンA ③たんぱく質 ④鉄分



こたえ： ①

いちごの主要な栄養素は「ビタミンC」です。いちごは実はビタミンCがとても豊富で、体の免疫力を高める効果があります。中くらいのいちご7～8粒で1日のビタミンCの推奨量を摂取することができます。他に食物繊維や葉酸も含まれており、健康的な食生活に役立ちます。

4がつ15にち きょうのたべもの

