

からだ まも めんえきりよく

体を守る免疫力のおはなし

めんえきりよく = びょうき からだ まも ちから
免疫力 = 「病気やバイキンから体を守る力」のこと

Q1. めんえきりよくをあげる食べ物は何でしょう？

① 甘い物

② 緑黄色野菜

③ 揚げ物

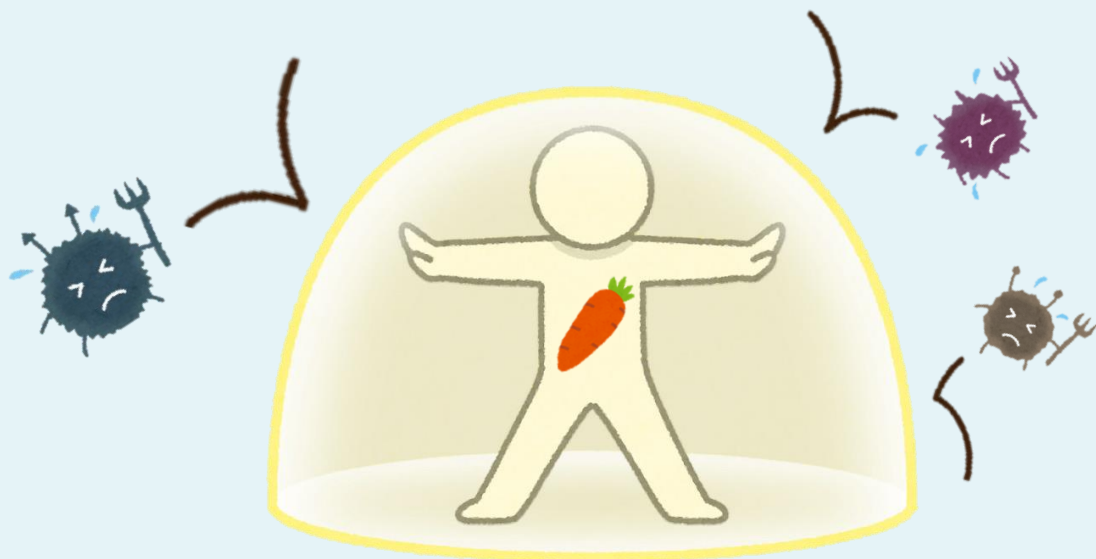


なぜ緑黄色野菜が体の免疫力をあげるの？

それは緑黄色野菜にあるβ-カロテンが、
のどなどの粘膜（バリア）を強くする働きがあるからなの。



つまり・・・緑黄色野菜は、病気から体を守ってくれるんだ！



Q2. 今日使う材料の中で、緑黄色野菜はどれかわかるかな？

 ヒント 写真↑