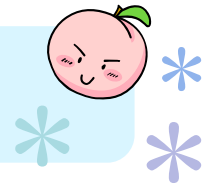


食べ物クイズ（小）



みなさん、こんにちは。今日は、食べ物クイズにようせんです。

今日の給食に使われている食材をあててみましょう。

ヒント1。夏の終わりに種を植えて、冬にとれる食べ物です。

ヒント2。給食には、ほとんど毎日出てくる野菜です。

ヒント3。根っこの部分を食べる野菜で、きれいなオレンジ色をしています。

何かわかりましたか？答えは、「にんじん」です。この地域では、昔から家族や地域の人が集まる行事等で「にんじんごはん」が食べられてきました。名前の通り、にんじんをたくさん入れてつくります。

にんじんには「カロテン」という栄養素がたくさんふくまれています。カロテンは、油といっしょに食べると体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、目やひふを丈夫にしたり、鼻やのどのねんまくを強くしたりして、病気にかかりにくくしてくれる働きがあります。これから寒さが厳しくなります。にんじんを食べて「カロテン」をたっぷりとってかぜを予防しましょう。