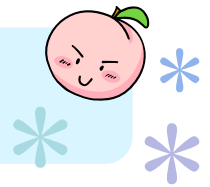


食べ物クイズ（中）



みなさん、こんにちは。今日は、食べ物クイズにちょうせんです。
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。

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。

愛知県の西三河地区の碧南市では「へきなん美人」というブランドのにんじんをたくさん作っています。鮮やかな濃い紅色で、甘く、にんじん独特の臭くさみが少ないのが特徴です。今日は、そのにんじんを使ってつくりました。

にんじんには「カロテン」という栄養素がたくさん含まれています。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、鼻やのどの粘膜を強くしたりして、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」をたっぷりとって風邪を予防しましょう。