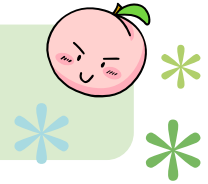


はなし にんじんのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は給食に使われている食べ物のクイズをします。

ヒント1 冬においしい食べ物です。

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です。

何かわかりましたか？答えは、「にんじん」です。今日の給食の「にんじんごはん」には、愛知県でとれたにんじんが入っています。

春日井市を含む尾張地方では、昔から家族や地域の人が集まるいろいろな行事のときに「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作ります。

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、体の中でビタミンAに変わり、さらに油といっしょに食べると吸収されやすくなります。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て、かぜなどの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」をたっぷりとり、かぜにまけない体を作りましょう。