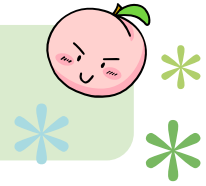


にんじんのお話（中）



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 冬が旬の野菜です。

ヒント2 この野菜を入れると彩^{いろど}りがよくなります。

ヒント3 カロテンを多く含む根を食べる野菜です。

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行事に「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がよくなります。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。目の健康にとって、とても大切な栄養素です。

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。