



## にんじんのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、にんじんのお話です。

にんじんは、緑黄色野菜の仲間です。カロテンが多く含まれていて、体の中でビタミン A に変わります。ビタミン A は、免疫力を高め、鼻やのどの粘膜を強くして、風邪などの病気から体を守る働きがあります。また、目の働きを助け、目を健康に保つ働きもあります。

私たちが住む愛知県では、にんじんの生産が盛んで、11月から3月にかけて多く収穫されます。特にこの時期にとれるにんじんは、甘みが増してとてもおいしくなります。

今日の給食では、「おにしめ」ににんじんが入っています。にんじんを食べて、風邪などの病気を防ぎ、元気に過ごしましょう。