



にんじんのお話（小）



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、かぼちゃやほうれん草などの色の濃い野菜の仲間です。カロテンという栄養素がたくさん入っていて、体の中でビタミンAに変わります。このビタミンAは、鼻やのどを強くして、かぜなどの病気から体を守ってくれます。また、目の働きを助け、目を健康に保ってくれます。

私たちが住む愛知県では、にんじんがたくさん作られています。特に今の時期にとれるにんじんは、甘みが増してとてもおいしいです。

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、かぜなどの病気を防ぎ、元気に過ごしましょう。