

6月24日（水）

きょうは、毎日の給食でほとんど登場する「にんじん」についてのお話をします。

みなさんの中には、“どうして毎日、給食には「にんじん」が入っているんだろう？”とと思っている人もいます。それは、「にんじん」に、いろいろな^{えいようそ}栄養素^{ふく}が含まれているからです。よく知られているのが“カロテン”。目の^{つか}疲れを取ったり、ガンという病気を^{よぼう}予防したりする^{こうか}効果があります。このほかにも、ビタミンCやカリウム、^{てつぶん}鉄分などのミネラルなどの^{えいようそ}栄養素^{ふく}を多く含んでいます。また、色がきれいなので、^{いろど}彩りとしても給食では^か欠かせない食材となっています。みなさんの中には、「にんじん」がちょっと苦手という人もいますが、^{えいよう}栄養^{よぼう}たっぷり^{よぼう}でいろいろな病気の^{よぼう}予防になりますので、毎日残さずにしっかり食べましょう。