

## 12月7日（水）

きょうは、「豚肉ぶたにくのうま煮に」に「彩いろどり」として使われている“チンゲンサイ”についてのお話です。

“チンゲンサイ”には、体の中で必要な量だけビタミンAに変わるβベータカロテンという栄養えいようがたっぷり、さらにビタミンCもたっぷりです。これらの栄養えいようには、カゼなどの病気を予防する力よぼうを高める効果があります。最近、朝晩と日中との寒暖差が大きい日や、日によっても寒暖差が多い日が続いていて、体調を崩くずしやすいので、栄養えいようをしっかり摂って、カゼなどの病気に負けない体をつくりましょう。