

1月12日（金）

きょうは、毎日の給食でほとんど登場している「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}栄養が^{ふく}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を多く^{ふく}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^{しょくざい}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。