

2月1日（木）

きょうは、「とうふとチンゲンサイのスープ」に^{いろどり}彩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^{ベータ}βカロテンという^{えいよう}栄養がたっぷり、さらにビタミンCもたっぷりです。これらの^{えいよう}栄養には、カゼなどの病気を^{よぼう}予防する力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^{くず}崩しやすいので、しっかり食^{えいよう}べて栄養をとり、カゼなどの病気に負けない体をつくりましょう。