

3月11日（月）

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ふく含まれています。さらにビタミンCもたっぷりえいようで、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こうかがあります。最近さいきんは、朝晩と日中との寒暖差が大きい日が続いていて、体調くずを崩しやすいので、栄養えいようをしっかりとって、カゼなどの病気に負けない体をつくりましょう。