

10月11日（月）

きょうは、スープなどの彩^{いろど}りに使われる“パセリ”についてのお話です。きょうは、「マカロニのクリームスープ」に使われています。

“パセリ”にはビタミンCが、どの野菜や果物^{くだもの}の中でも一番多く含^{ふく}まれています。さらにカロテンという栄^{えい}養^{よう}もニンジンと同じくらいたくさん含^{ふく}まれています。ビタミンCやカロテンという栄^{えい}養^{よう}は、カゼなどの病^よ気^{ぼう}を予^{えい}防^{よう}してくれる栄^{えい}養^{よう}です。給食では、細^{きざ}かく刻^{きざ}まれていて食べやすくなっていますので、ぜひ残^まさずに食^くべて、病^よ気^{ぼう}に負^まけな^いい体^{てい}をつくりましょう。