

6月7日（金）

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、ソーセージとキャベツの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、カゼなどの病気を予防してくれます。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^{のこ}さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。