

10月22日（金）

きょうは、毎日の給食でほとんど登場する「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？”とと思っている人もいます。それは、「にんじん」に、いろいろな栄養えいようが含まれているからです。よく知られているのが“カロテン”。目の疲れつかを取ったり、ガンという病気を予防よぼうしたりする効果こうかがあります。このほかにも、ビタミンCやカリウム、鉄分てつぶんなどのミネラルを多く含ふくんでいます。また、色がきれいなので、彩いろどりとしても給食では欠かせない食材かとなっています。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、栄養えいようたっぷりたでいろいろな病気の予防よぼうになりますので、毎日残さずにしっかり食べましょう。