

3月9日（水）

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養^{えいよう}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養^{えいよう}は、カゼなどの病気を^{よぼう}予防してくれる^{えいよう}栄養^{えいよう}です。給食では、細かく^{きざ}刻まれているので、ぜひ残さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。