

4月15日（金）

きのう1年生は、中居小初めての給食でしたが、おいしくたくさん食べてくれたでしょうか？そんな2日目は、大人気のとりのから揚げとマカロニのクリームスープが登場します。そしてきょうは、「マカロニのクリームスープ」に使われている“パセリ”についてのお話をします。

“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ふく含まれています。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ふく含まれています。ビタミンCやカロテンという栄養えいようは、カゼなどの病気を予防よぼうしてくれる栄養えいようです。給食では、細かく刻きざまれていて食べやすくなっていますので、ぜひ残さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。