
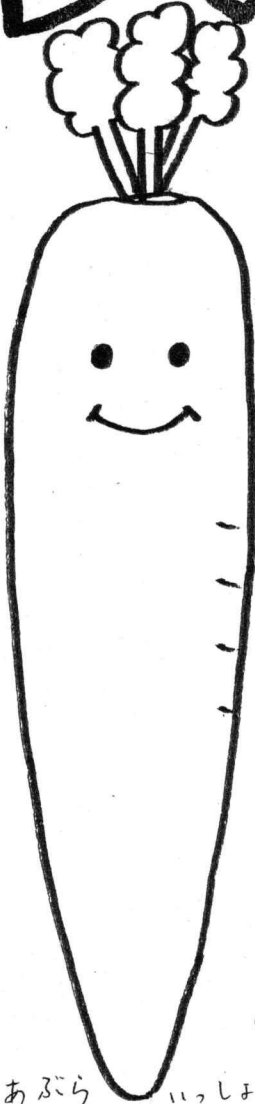


ランチメール

2022. 7. 6

にんじんについて... 



給食きゅうしょくによく入はいっているにんじんのオレンジ色いろは
ベータベータβ-カロテンえいほうそという栄養素いろの色です。

β-カロテンは体からだの中でビタミンAたがになります。

ビタミンAは体からだの低抗力ていこうりょくを高たかめたり、

皮かわふや口の表面くちひょうめんをなめらかにする働きはたらが
あります。また暗くらいところで目めが見みえる

ようたすに助たすける効果こうかもあります。

油あぶらと一緒いっしょにとると吸収率きゅうしゅうりつがアップすることも

特徴とくちょうです。今日けふはすりおろしたにんじんを

使つかって焼やいたキャロットケーキです。

にんじんが苦手にがてな子こも食たべてみてください！

