

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

2月8日(木)

きょうのもりつけ

★あまとろチーズコロッケ (にんじんソース) ★



きゅうにゅう
牛乳

★5年生が
考えた
メニュー★



★オリジナルケチャップライス★

コンソメスープ

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう 今日(きょう)は “にんじん” のお話(はなし)です。にんじんは野菜(やさい)の中でなか
もカロテン(ほうふ)を豊富(りよく)にふくむ緑黄色野菜(きゅうしょく)です。給食(きゅうしょく)では
まいにち 毎日(まいにち)のように登場(とうじょう)するにんじんですが、料理(りょうり)の見た目(みめ)
でもまた、栄養面(えいようめん)でもとても優れた(すぐ)食べ物(たもの)です。カロテン
は体(からだ)の中(なか)に入(はい)るとビタミンA(エー)に変わ(か)り、がん(せい)などの生活(せいかつ)
しゅうかんびょう 習慣病(しゅうかんびょう)の予防(よぼう)にも役立(やくだ)ちます。また、炎症(えんしょう)を抑(おさ)える作用(さよう)
もあり、かぜ(いた)をひいてのど(いた)が痛い(いた)とき(とき)やせき(と)が止(と)まらな
いときは生(なま)のにんじん(なま)をすりおろ(た)して食(た)べるのもおすす
め(くすり)です。薬(くすり)のよう(ちから)な力(ちから)があるので、ぜひ、これらのパワ
ー(かつよう)を活用(かつよう)しましょう！