

# 食育ニュース

6月28日(金)

牛乳

グリーンサラダ

平皿

ドレッシングを

ま  
混ぜましょう。

ソースをかけましょう。

スペイン風オムレツ

飯椀

副菜皿

にんじんライス

コーンと豆のポタージュ

にんじんが、ほとんど毎日、給食に登場するのは、色々な理由があります。中でも、

「栄養が多く含まれているから」というのは、みなさんもよく知っていると思います。

にんじんに含まれる**カロテン**は、体の中で**ビタミンA**に変わり、**皮膚・鼻・喉の粘膜を強**

めます。また、**病気の予防**にも働きます。今日は、バターを使って

炒め、香りよくご飯と炊き込んであります。**油と一緒に食べるとカ**

**ロテンの吸収率もよくなります**ので、残さず食べましょう。



給食室の様子

