

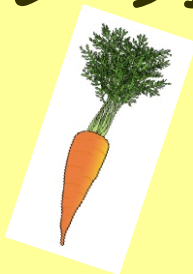


かみかみこんだて



3月5日(水)

- ・食パン・リンゴジャム
- ・ささみのコーンフレーク揚げ
- ・そえ野菜
- ・キノコスープ
- ・牛乳



精華町でとれたにんじんがきのこスープに入っています。にんじんは根っこを食べる野菜です。にんじんのオレンジの色は、カロテンという色素の色です。体の中でビタミンAにかわります。色の濃い野菜の中でもカロテンがとても多く含まれています。カロテンという名前も、英語でにんじんのことを言う、キャロットから付けられたそうです。世界のにんじんはオレンジ色がほとんどですが、アフガニスタン周辺では、白色や黄色、紫色などいろいろな色で形も丸いものや長いものなどいろいろあります。