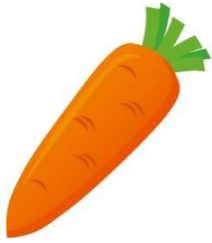


## 献立ひとくちメモ

9月20日(火)



にんじんのお話です。

にんじんには「β-カロテン」と呼ばれる栄養素がたっぷり含まれています。にんじん以外に、ほうれん草、かぼちゃ、しそ、ニラなどにもあります。

β-カロテンは、体の酸化を防いで老化を予防する抗酸化作用や、風邪に負けない力である免疫力を高める効果があります。また、食べるとビタミンAに変換されて皮ふや肌の形成を助けます。

ポタージュには、にんじんが10kg以上使われています。調理員さんが、にんじんが苦手な人でも飲みやすいように2時間以上煮込んで作ってくれました。感謝して飲みましょう。