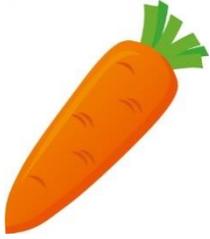


# 献立ひとくちメモ

5月10日(金)



にんじんのお話です。

にんじんには「 $\beta$  (ベータ) カロテン」と呼ばれる栄養成分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。 $\beta$ -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、食べると体内でビタミンAに変換されて皮ふや肌の形成を助け、私たちの体を元気にしてくれます。

キャロットポタージュには、にんじんが100本以上(約10kg)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。一口でも多く飲んでくれたらうれしいです。