

# もぐもぐニュース

## 12月19日の給食

- ・ミートドック
- ・マセドアンサラダ
- ・ヌイユと卵のスープ
- ・キャロットゼリー
- ・牛乳



## ☆にんじんについて

にんじんは、強い抗酸化作用を持つ  $\beta$  カロテンを

豊富に含む野菜です。 $\beta$  カロテンの多さは、緑黄色

野菜の中でもトップクラスです。 $\beta$  カロテンは体内で

必要な分だけビタミンAに変わり、免疫力を高めてく

れます。今日はにんじんを使ってゼリーにしました。

あじわって食べましょう！

栄養士：若狭