

4がつ14にちの こんだて

ごはん

はやしらいす

こーるすろーさらだ

おいわいでざーと



Today's Quiz



おいしいニンジンの特徴はどれでしょう

- ①色がうすい ②色がこい ③細い根っこがたくさんついている



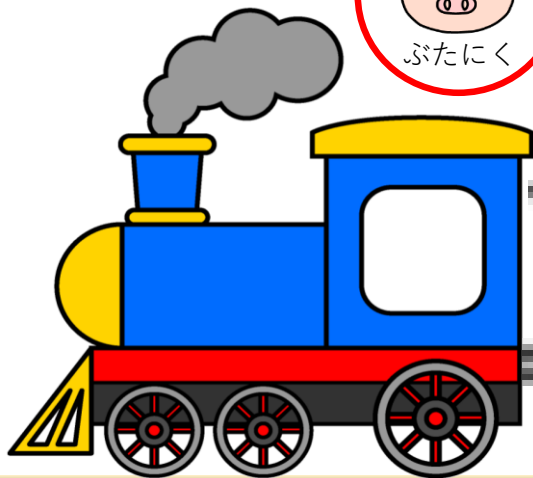
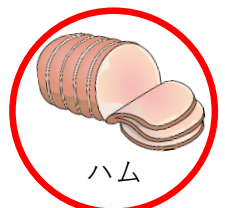
ゆっくり
よくかんで
たべよう



こたえ： ②

人参は冬が旬の野菜です。人参のオレンジ色は、ニンジンに含まれている「β（ベータ）カロテン」という栄養の色です。そのため、色がこい人参は栄養もたっぷりで美味しいです。細い根っこがたくさんついている人参の場合は、収穫するのが普通よりもおそかった場合が多いそうです。できれば、細い根っこがあまりついていないニンジンがおすすめです。

4がつ14にち きょうのたべもの



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる