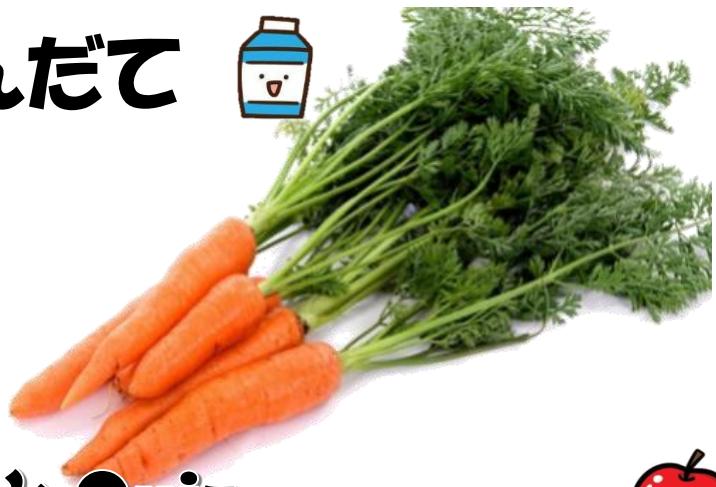


5がつ21にちの こんだて



ぎゅうにゅう とうふばん

じゅりあんすーふ

つなぼてと

ひくるすさらだ



Today's Quiz



この中で、おいしい人参の特徴はどれでしょうか？

- 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色がこい

人参は冬が旬の野菜です。人参のオレンジ色は、含まれている「 β 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人参ということになります。

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人参の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人参がおすすめです。

5がつ21にち きょうのたべもの

