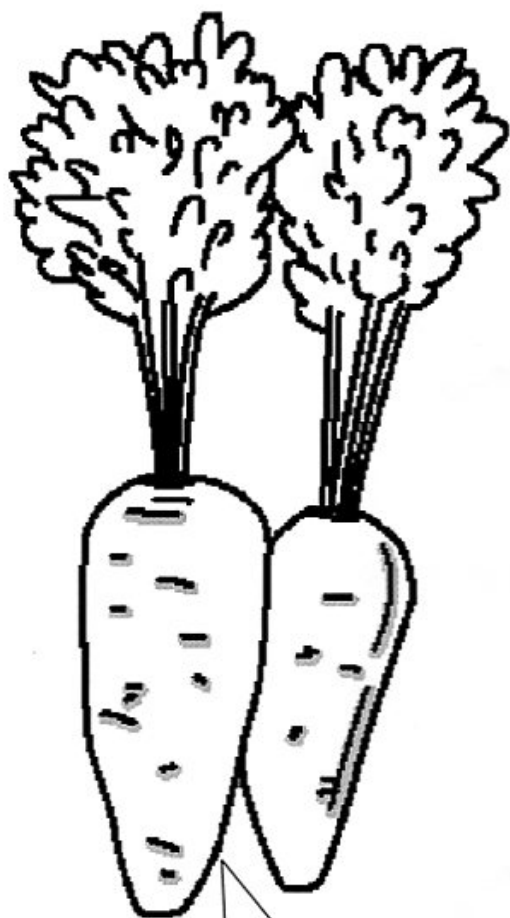


にんじん

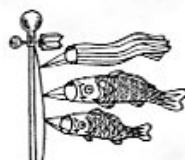


☆ 目のはたらきを^{まも}守ります。

☆ ひ^{つよ}皮^{つよ}を強くします。

☆ びょうき^ま病^ま気^まに負けないじよ

うぶな^{からだ}体^{からだ}をつくりまます。

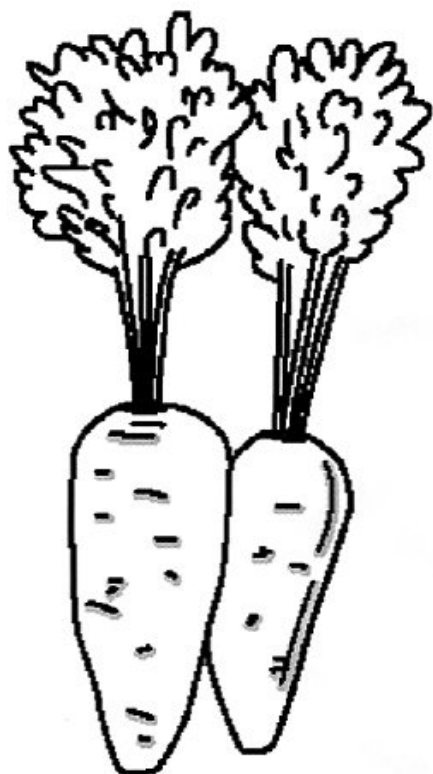


5月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	④	⑤	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

ね^{ぶぶん}根^{ぶぶん}の部分^{ぶぶん}を食べる
や^や野^やさいです。

にんじん



☆ カロテンを多く含む^{ふく}緑^{りよく}黄色^{おうしょく}野菜です。

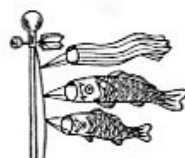
☆ にんじんのオレンジ色はカロテンの色です。

☆ 目のはたらきを守ったり、^ひ皮ふを強くしたり、病気に負けないじょうぶな体をつくったりします。



油を使って料理しよう!

カロテンは、油といっしょに食べると、体の中で^{きゅうしゅう}吸収されやすくなります。



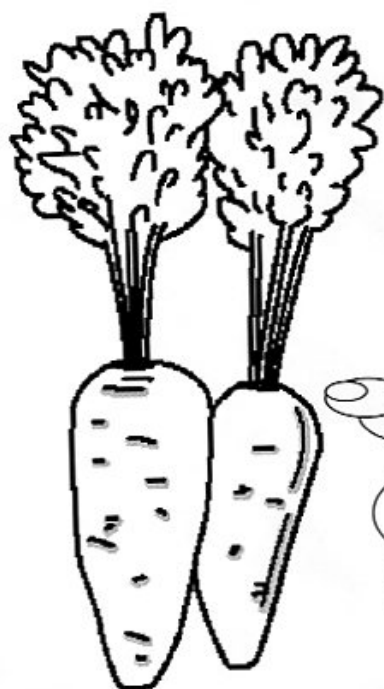
5月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	④	⑤	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

高学年用

にんじん

- ☆ カロテンを多く含む緑黄色野菜です。
- ☆ カロテンは、体の中でビタミンAに変わります。



ビタミンAのはたらき

- ☆ 鼻・のどの粘膜や皮ふを丈夫にし、病気にかかりにくくします。
- ☆ 目のはたらきを守ります。
- ☆ 体の成長を助けます。

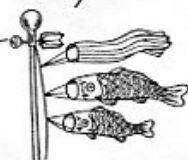
主な産地は、北海道、千葉県、徳島県などです。

愛知県では碧南市、知多半島の中では大府市で多く作られています。



なるほど！

- ☆ 油を使って料理をすると、カロテンの吸収がよくなります。
- ☆ 酢を使って料理をすると、ビタミンCが壊れにくくなります。



5月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	④	⑤	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

中学校用