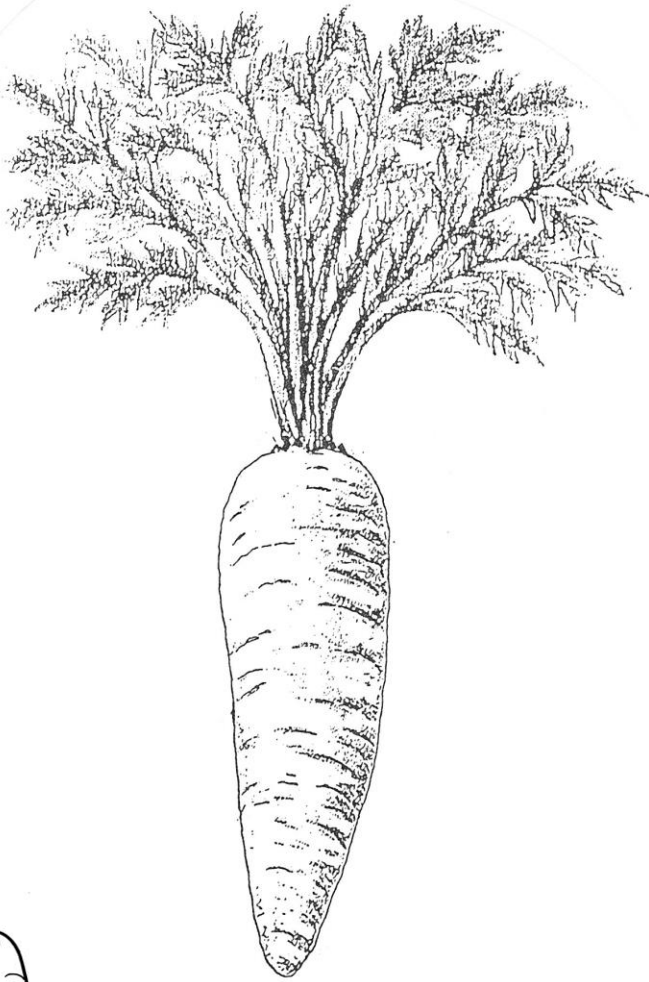


2月たべものカレンダー

No. 391

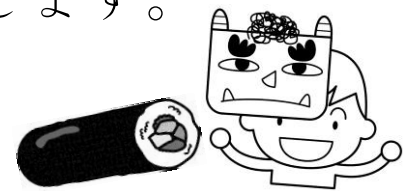
にんじん



○ みなさんの^た食べているオレンジ色^{いろ}のところは^ね根です。

○ ひふを^{つよ}強くし、
^{びょうき}病気に^ま負けない
^{からだ}体をつくります。

○ 目^めのはたらきをよくします。



いろいろなりょうりに

^{つか}使われます。



カレーライス



にくじゃが



サラダ

2月

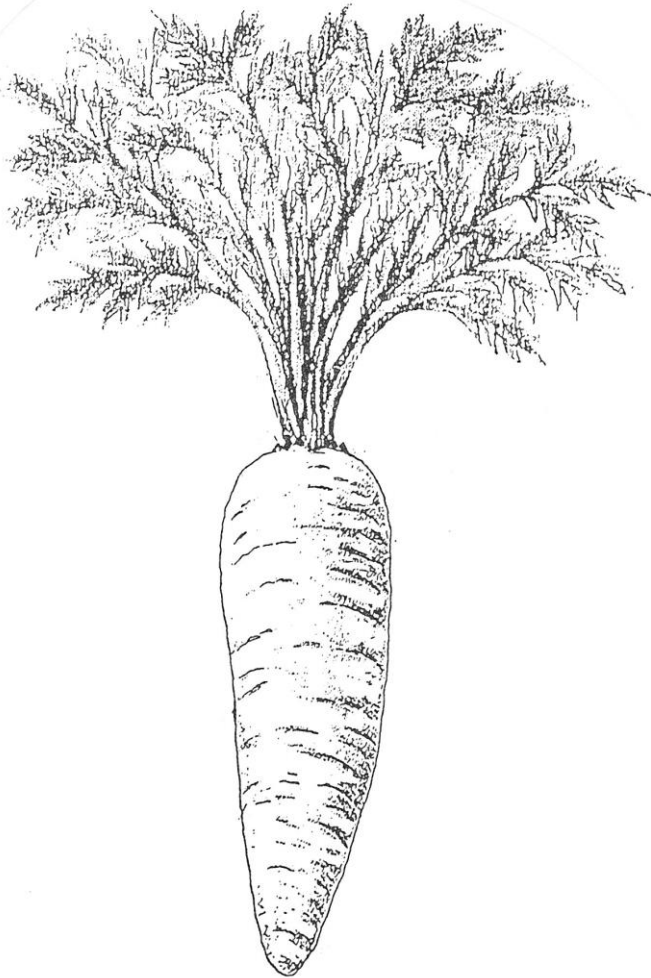
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	⑪
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28				

低学年用

2月たべものカレンダー

No. 391

にんじん

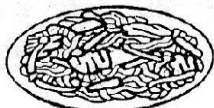


○ カロテンを多く含む
りよくおうしょく
緑黄色野菜です。

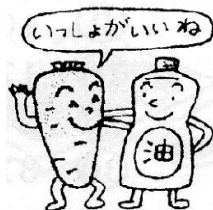
○ 目のはたらきを守っ
ひ
たり、皮ふを強くしたり
して、病気に負けないじ
ょうぶな体をつくりま
す。

油を使って料理をしよう！

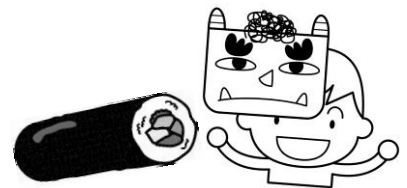
カロテンは、油といっしょに
食べると、体の中で吸きゆうしゆう収され
やすくなります。



野菜いため



2月



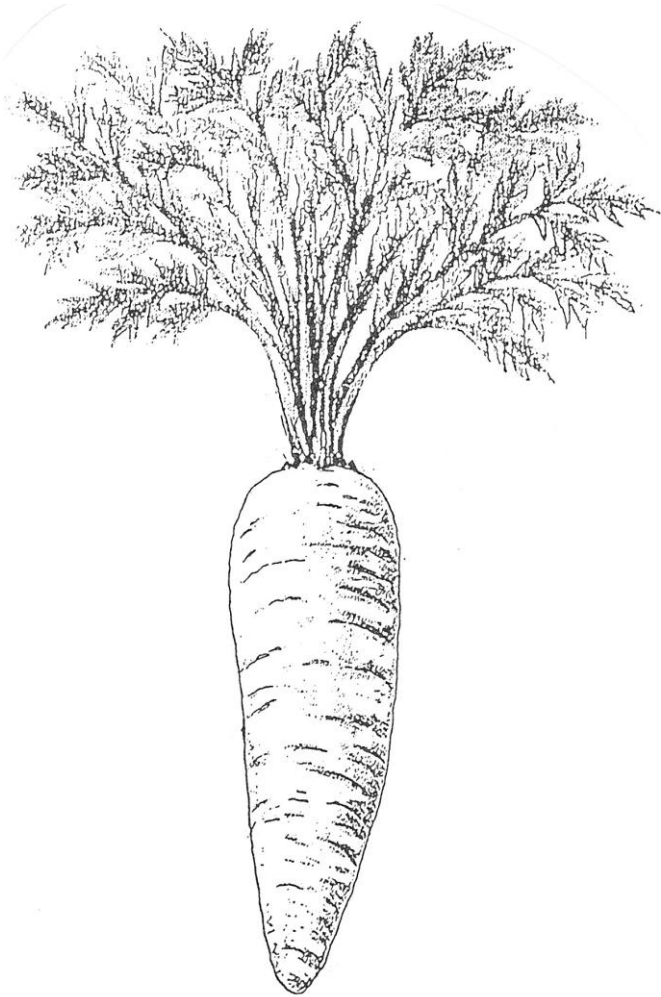
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	⑪
⑫	13	14	15	16	17	18
⑬	20	21	22	23	24	25
⑮	27	28				

高学年用

2月たべものカレンダー

No. 391

にんじん【carrot】



☆ 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の働き>

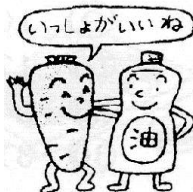
- 目の働きを助ける。
- 鼻・のどの粘膜や皮ふを丈夫にする。

☆ 知多半島では大府市
で多く作られています。

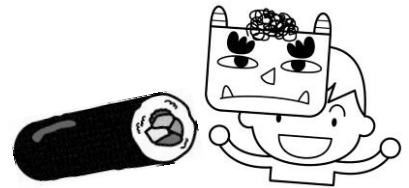


「油を使って料理をしよう！」

カロテンは油と一緒に摂取すると吸収がよくなります。油を使ったにんじん料理には、野菜炒めやかきあげなどがあります。にんじんをサラダで食べる際には、ドレッシングやマヨネーズをかけて食べるなどの工夫をしてみましよう。



2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
⑬	20	21	22	23	24	25
⑮	27	28				