

ランチメール

2022. 6. 22

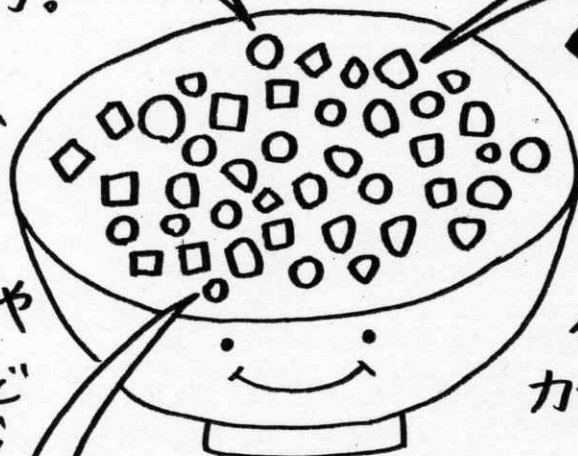
三色
ソテー

グリンピース

にんじん

○5~6月が旬。
○えんどう豆の
まだやわらかい
実です。

○食物せんいや
たんぱく質など
栄養バランスが
良い!



◆オレンジ色は
β-カロテンという
栄養素の色。
体の中でビタミンAに
変わり、目をよしたり、
カゼにかかりにくします。

コーン(とうもろこし)

○疲れをとるビタミンB₁や
食物せんいなどが多い!
○とうもろこしの実の数と
ひげの数は同じです。



きいろ・みどり・あかのカラフルな
野菜には栄養がたくさんあります。

苦手な子が多いけど、すこしでも食べて
みましょう。