２月たべものカレンダー　No.４５７

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，目のはたらきをよくしたり，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。

☆　愛知県では，冬にとれるにんじんを多く作っています。

工夫すると吸収率アップ！

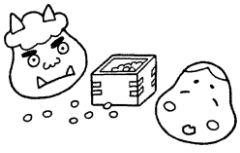
にんじんに多く含まれているカロテンは，油と一緒に食べると体内での吸収率が高まります。



野菜いため



サラダ(ドレッシング)



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
⑲	20	21	22	㉓	24	25
㉖	27	28				

高学年用