

# 東久留米特別支援学校 給食デザート紹介 「人参ゼリー」



## （栄養士からのコメント）

人参はお隣、清瀬市の特産品（都内一の生産）です。和風、洋風、中華風などどんな料理にも合います。また、キャロットケーキなどのお菓子にも使われる万能な野菜です。

人参のきれいなオレンジ色は、β-カロテンという色素成分です。これは体内で必要に応じてビタミンAに変換され、体の発育、目や皮膚の健康を保ち、感染症に対する抵抗力に貢献しています。

毎日のように何気なく食べている人参ですが、体に良い働きを沢山してくれる成分がたっぷり含まれています。

今回は、みかんジュースと合わせてさわやかに食べられるゼリーにしました。

## （私たち生徒の感想）

- 人参ゼリーと聞いたのでどんな味なのかなと思っていましたが、オレンジの味がして美味しかったです。 (I.T)
- 甘い人参だなと思いました。美味しかったです。 (H.J)

