

SCHOOL LUNCH LETTER

給食での出現率 No1 野菜です。

～ にんじん ～

にんじんは色の濃い野菜(緑黄色野菜)で、根を食べる根菜の仲間です。きれいなオレンジ色が料理の彩りをよくしてくれるので、給食で最も使用回数の多い野菜です。

にんじんの色素成分のカロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きをします。油を使った料理だと、カロテンの吸収力もアップします。



今の時期、山武地域では、にんじんの出荷が最盛期を迎えます。先週、芝山町の丸朝園芸農協から、90kgのにんじんが無償提供されましたので、いろいろな料理で使いました。今日のにんじんご飯も、寄付されたにんじんを使っています。感謝していただきましょう。