

にんじん

令和5年3月17日

北空知圏学校給食センター

給食でよく使う回数の多い野菜は何でしょうか…。正解は「にんじん」です。
ほとんど毎日使っています。にんじんは煮物、炒め物、和え物、サラダ、お菓子、
ジュースなど…いろいろな料理に使われている野菜です。いろどりが良く、栄養も
たっぷり、和洋中どんな料理にも使うことができます。

だいこん しる
大根のみそ汁に
にんじんを使っ
ているよ！みんな
食べてね！！



にんじんのオレンジ色
は病気から体を守る
カロテン(ビタミンA)
パワーのあかし。油と
一緒に食べると吸収
がよくなります。

さいきん ひんしゅかいりょう さいばいほうほう へんこう あま つよ おお
最近のにんじんは、品種改良や栽培方法の変更などにより、甘みの強いにんじんが多くなり、
食べやすくなりました！

