

にんじん

令和3年9月28日
北空知圏学校給食センター



きゅうしょく まいにち どうじょう
給食でも毎日のように登場するにんじんは、
サラダや煮つけ、炒め物など色々な料理に合っ
つか やさい
て使いやすい野菜です。きれいなオレンジ色は料理
ひ た しよくよく すす
を引き立てられ食欲が進みます。



りよくおうしょく やさい おお ふく
緑黄色野菜である「にんじん」に多く含まれ
るカロテンは、体内でビタミンAに変化して作用
します。ビタミンAは、暗いところで目が見え
るのを助けたり、鼻やのどの粘膜を強くして
びょうき たす はな ねんまく つよ
病気にかかりにくくする働きがあります。



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。

