

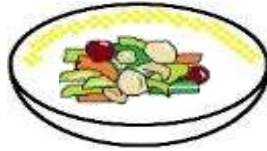
— A地区 4月16日(火)
 B地区 4月15日(月)

は、「**野菜の日**」です—

今日の献立



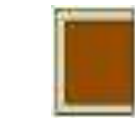
ぎゅうにゅう



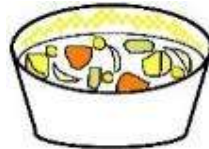
いろどりまめサラダ



ライおぎパン



チョコだいず
クリーム



しん
新にんじんの
ホワイトシチュー

今日の給食に入っている野菜

<新にんじんのホワイトシチュー>

- ・にんじん…25g
- ・とうもろこし…10g
- ・たまねぎ…35g

<いろどりまめサラダ>

- ・キャベツ…25g
- ・にんじん…5g

合計：150g

今月の野菜は**にんじん**です

にんじんは、中東のアフガニスタン周辺が原産地と言われています。そこから、私たちが日ごろ目にすることが多い、ずんぐりと太い西洋にんじんと、細長く、鮮やかな紅色をした東洋にんじんとして日本に伝わりました。

にんじんには、カロテンという栄養素が多く含まれています。カロテンは、皮ふや粘膜を強くし、風邪やウイルスから体を守るはたらきがあります。栄養豊富で、彩りも鮮やかなため、給食では多くの献立ににんじんを使っています。

今日の「新にんじんのクリームシチュー」には、寒い冬を越えて育ち、初春に収穫される新にんじんを使用しています。新にんじんは、通常よりも柔らかくて甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。



西洋にんじん



東洋にんじん

1日に必要な野菜の量は**350g**です。北九州市の学校給食では、「野菜の日」に、**100g**以上の野菜をとれるように献立を考えています。

