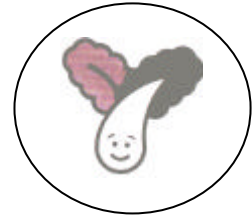


2月のはま菜ちゃんは・・・

にんじん



料理におかしの、にんきもの！！

にんじんの生まれたところ（原産地）は中央アジアです。

にんじんの赤い色は、料理をおいしうに見せ、食事を楽しくしてくれます。

和食・洋食・中華のどの料理にも、また、ケーキやジュースにも使われます。

よこはまでは

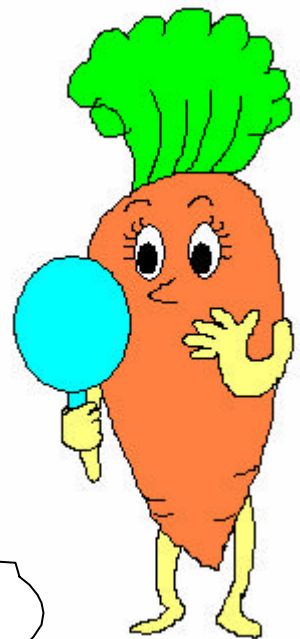
横浜でにんじんがとれるのは、5月から6月の「春にんじん」、10月から3月の「冬にんじん」です。「冬にんじん」のほうが多くつくられています。

瀬谷区はにんじんの生産が多く、横浜の産地としても有名です。

さむい季節に、かぜをひかないように、皮ふやのどをまもってくれるガードマン

にんじんにふくまれる「カロテン」が、皮ふやのどの粘膜をまもってくれるので、かぜにまけないからだを作ってくれます。

このほかにも、にんじんは、目のはたらきをよくしたり、はだをスベスベにしてくれます。



おはだすべすべ！

にんじんクイズ

にんじんと同じ色の濃いやさしいのなかまはどれでしょうか？

かぼちゃ きゅうり
なす

<ヒント>切って中が白くないものだよ。

こたえ： かぼちゃ

毎日のように登場するやさいです。

給食では

にんじんごはん ボルシチ
にんじんポタージュ

に使っています。

ほかにもたくさんあるよ。さがしてみよう！！