2月のはま菜ちゃんは・・・

にんじん

料理にお菓子に、人気もの！！

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、料理をおいしそうに見せ、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」

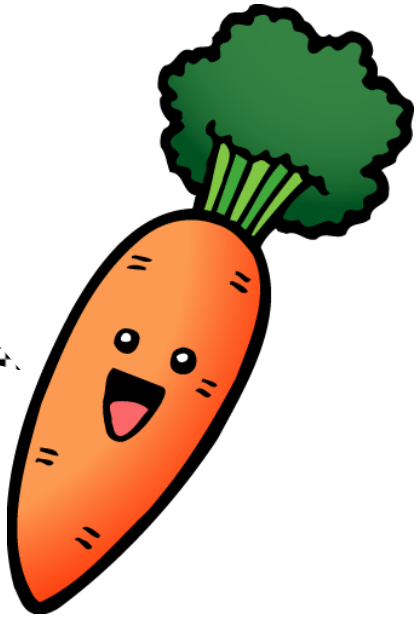
10月から3月の「冬にんじん」です。

「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。

皮ふやのどを守ってくれる ガードマン！！

にんじんにふくまれる栄養素「カロテン」は、皮ふやのどの粘膜を守るはたらきがあるので、かぜなどの病気にまけないからだを作ってくれます。



給食では

にんじんは、毎日のようにいろいろな献立に使っています。さがしてみましょう！！

にんじんクイズ

にんじんと同じ「色の濃いやさい」のなかまはどれでしょうか？

① かぼちゃ　②きゅうり　③なす

＜ヒント＞切って中が白くないものだよ。

クイズのこたえ：①かぼちゃ