



・にんじん

しゅん はる がつ ふゆ がつ
・旬：春（4～7月）、冬（10～12月）

つか こんだて
・よく使われている献立

にく
：カレーライス、肉じゃがなど

えいよう
・にんじんの栄養

にんじんにはカリウムやカロテンが

おお
多くふくまれています。

