

1月31日(水)

にんじん

にんじんは日本のはいろいろな地域で作られています。
旬は秋から冬ですが、一年中食べられている野菜です。
にんじんには大きく分けて2種類あります。
給食でいつも食べている西洋にんじんと赤い金時にんじんです。金時にんじんは長いので、栽培するのに時間がかかります。

きょうのこんだて

ぶたにくのごまだれかけ
みそしる
きくなとはくさいのおひたし
ごはん
きゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく、うすあげ かんそわかめ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けすりぶし、きゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) ねりごま、さとう、いりごま ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン、にんじん えのきだけ、はくさい、きくな

クイズ16 金時にんじんは、なにわの伝統野菜である。○か×か。

① ○ ② ×

一口メモ

○今日の副菜は「きくなとはくさいのおひたし」です。

きくなは、冬野菜で給食では12月と1月に使うことができる野菜です。緑黄色野菜のなかで、かぜひきをふせぐためのカロテンやカルシウムをたくさん含んでいます。なべ料理にも欠かせない野菜です。

ご家庭でもしっかり食べたい野菜です。

きくなは、別名「春菊」ともいいます。キク科の植物で、若い葉と花を食べています。キクの花は、一般的に秋に花が咲きますが、きくなは、春に花が咲くので「春菊」と呼ばれるようになりました。関西では、「きくな」と呼ぶことが多いです。



【おまけクイズ】

給食では、きくなのように季節によって使用できる野菜などが決まっています。

つぎのうち、1月のみ使うことができる野菜はどれでしょうか。

① ブロッコリー



② みずな



③ ごぼう



はくさい	鹿児島県	にんじん	愛知県	えのきだけ	長野県
たまねぎ	北海道	ピーマン	宮崎県	きくな	和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：① おまけクイズの答え②