2016/05/30　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、わかめごはん、かやくうどん、にんじんサラダ

にんじんサラダ　　わかめごはん

にんじんはアフガニスタン原産のセリ科ニンジン属の２年草で、オランダを通りイギリスへと西方へ伝わりながら改良された太く短い**西洋系**と中国を経て東方へと伝わった細長い**東洋系**の２種類に分類されます。

カロテノイドを含む黄色や橙色のものや、**アントシアニン**を含む濃紫色や紅紫色のものもあります。カロテン類が豊富で緑黄色野菜に分類されます。

西洋系

東洋系

いろんなにんじん

にんじんに含まれるカロテン量はとても多く、中くらいの半本で1日のビタミンA必要量が獲れます。
また、ビタミンB・C、カルシウム、鉄も多く、栄養的価値が高い食材です。
リコピンを多く含むトマトと一緒に食べるとがん予防によいと言われています。
給食では玉ねぎと千切りにしてさっと塩ゆでし、マグロの油漬けと合わせてあり、とっても食べやすかったです。