

# きゅうしょくニュース

令和3年12月 池田松川学校給食センター

## にんじんの花ははどれでしょう？

①



②



③



答えは①だいこん  
②にんじん  
③長ねぎ です。

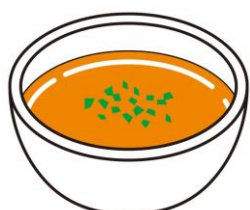
にんじんが、いつも給食に登場するのはどうしてかな？  
にんじんのオレンジ色は料理をおいしく見せてくれ、いろいろな料理に使えるので、給食にはかかせない野菜だよ！



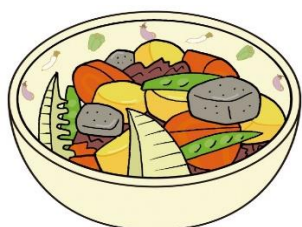
にんじんのオレンジ色は、カロテン。  
体の中に入って、ビタミンAに変わります。  
目や肌の健康、病気の予防など、たくさんの健康によい働きをしてくれます。  
またにんじんは年中スーパーにあるイメージですが、にんじんの旬は秋から冬です。



煮たり



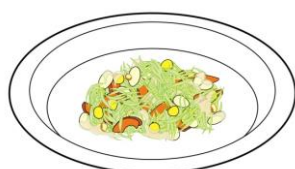
汁もの、煮もの、ませご飯



炒めたり



炒めもの、あえもの、サラダ



ゆでたり

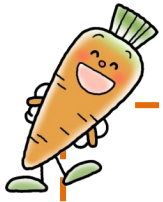
生でジュースやサラダ、デザートにも使えるね！





# きゅうしょくニュース

令和3年12月 池田松川学校給食センター



## にんじんの花ははどれでしょう？

①



②



③



答えは①だいこん  
②にんじん  
③長ねぎ です。

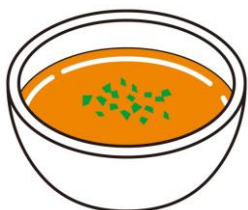


にんじんが、いつも給食に登場するのはどうしてかな？  
にんじんのオレンジ色は料理をおいしく見せてくれ、いろいろな料理に使えるので、給食にはかせない野菜だよ！



にんじんのオレンジ色は、カロテン。  
体の中に入って、ビタミンAに変わります。  
目や肌の健康、病気の予防など、たくさんの健康によい働きをしてくれます。  
またにんじんは年中スーパーにあるイメージですが、にんじんの旬は秋から冬です。

に煮たり

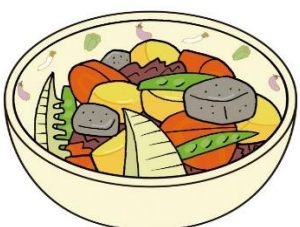


汁もの、煮もの、まぜご飯

いた炒めたり



いた炒めもの、あえもの、サラダ



ゆでたり



なま生でジュースやサラダ、デザートにも使えるね！

