

ほねぶとこんだて
精華町でとれたにんじん

11月25日(火)

- ご飯
- おでん
- 白菜の昆布和え
- みかん
- 牛乳



精華町でとれたにんじんを使っています。カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。にんじんは根っこを食べる野菜の中ではめずらしく色の濃い野菜です。オレンジ色の色素はカロテンで、体の中でビタミンAにかわります。バターや油といっしょに料理するとカロテンの吸収が良くなります。日本では約55万トン生産されています。そのうち北海道、千葉、徳島で全国の生産量の約6割を占めています。