

5月12日（木）

- ご飯
- さわらの竜田揚げ
- みそ汁
- にんじんふりかけ
- 牛乳



にんじんふりかけは細く切ったにんじんとちりめんじゃことごまを油で炒めたものです。ご飯に良く合います。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。にんじんのオレンジ色はカロテンという色素が多く含まれているからです。体の中でビタミンAにかわります。カロテンという名前も、英語のキャロットから来ているといわれています。にんじんは日本では約70万トン作られています。北海道で一番たくさん作られているそうです。