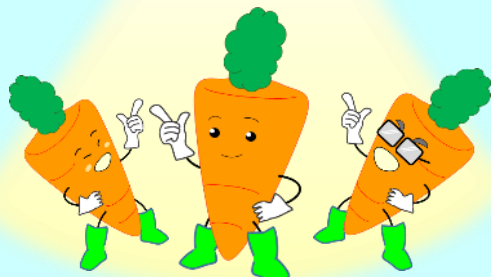


令和7年11月5日の給食

にんじん

旬

にんじんの旬は、秋から冬にかけてです。もうしばらくすると旬のおいしい八王子産のにんじんを給食で提供していきます。



にんじんは、
一年中食べられ
てくるけど、

旬は、
秋から冬に
かけてです



★ 果物(菊花みかん)

★ 牛乳

★★★ ポークカレー

★ ビーンズサラダ

☺ 八王子産根しょうが使用

☺ 八王子産きゅうり使用

西洋にんじん



オレンジ色で
太くて短いのが、
西洋にんじんです
育てやすく、
お店でよく
見かけます。

西洋にんじん



東洋にんじん



日本では
2種類の人参が
流通して
います。



西洋にんじん



にんじんは、
アフガニスタンが
原産で、江戸時代に
日本に渡来しました。
給食や家庭で
よく使われるのは、
西洋にんじんです。

赤くて細長いのが、
東洋にんじん。

代表的な品種の
「金時にんじん」は、
お正月料理に華を
添える食材です。

東洋にんじん



にんじんのココがすごい！



にんじんのきれいなオレンジ色は、
カロテンの色です。にんじんには、
カロテンがたくさん含まれています。



カロテンは、体の中に入るとビタミンA
に変身し、体に良い働きをしてくれます。

ビタミンAには、

- ✦ お肌をツルツルにする
 - ✦ 病気にかかりにくくする
 - ✦ 目の働きを助ける
- という嬉しい働きがあります。



9 産地を
応援しよう



10月から12月は、八王子市の農作物が、
特にたくさん収穫される時期です。
新鮮な八王子産の野菜を給食でたくさん
提供していきます。

