

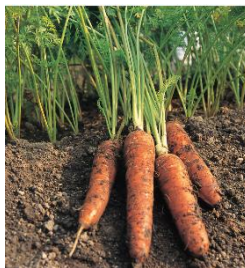
# 1月17日(金)

味噌ラーメン

ピリ辛サラダ

キャロットケーキ

牛乳



**にんじん** セリ科の根菜です。原産地はヨーロッパで、食用としての栽培は古く、2000年以上前からされていました。日本では、徳川時代に伝わり、明治以後、本格的に日本で作られるようになりました。

にんじんはカロテンが多く、小腸ではビタミンAに変換されます。ビタミンAは皮ふや目や鼻などの粘膜の健康を保ち、風邪を予防してくれる働きがあります。今の時季に積極的に補給したいビタミンですね。

エリンギ : 新潟  
だいこん : 神奈川  
にんにく : 青森  
しょうが : 高知  
長ねぎ : 栃木  
にんじん : 千葉  
もやし : 栃木  
小松菜 : 東京  
キャベツ : 愛知  
きゅうり : 千葉  
豚肉 : 千葉  
たまご : 青森