

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