



きゅうしょく か やさい  
給食に欠かせない野菜「にんじん」について!

令和6年11月8日

北空知圏学校給食センター



つち なか そだ いろ たね しゅうかく  
土の中で育つのに、なぜか鮮やかなオレンジ色。種まきから収穫まで100~110日かかり、陽が当たると日焼けして、オレンジが青くなってしまうので、葉の付け根まで土でしっかり覆って育てます。



そのオレンジ色の正体は、「カロテン」という色素で、体を守る栄養素がたっぷりと含まれています。みんなの体の中に入ると、ビタミンAに変身するのです。そして……



ビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れ予防、風邪などのウイルスから体を守るので、これから冬の季節に予防効果が期待されます。目の乾燥を改善し、目の調子を良くしたりします。



近年のにんじんは、品種改良が進み、昔ほど独特の香りが減ったことで、クセがなくなり、甘みが増え食べやすくなりました。どうやら嫌われモノから人気野菜に昇格しているようですよ!

