

6月19日(金)の給食



772 Kcal

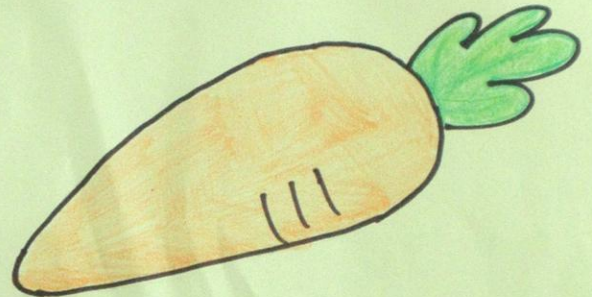
献立



献立	材料
ごはん	米
鶏肉の油淋鶏風	鶏もも肉 片栗粉 塩・こしょう 油 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく・しょうが
きんぴら炒め	れんこん ごぼう にんじん こんにやく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん タカノツメ ごま
青梗菜のおひたし	青梗菜 えのき 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
中華スープ	わかめ 玉ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



にんじん



にんじんの種類

- 五寸にんじん：スーパーで見かける人々の多くが西洋系の五寸にんじんの名前のおり五寸(約15cm)ほどの長さで、オレンジ色が見た目。
- ミニキャロット：五寸にんじんに比べるとサイズが小さいのが特徴。葉が広く皮が薄いので、皮をむかずに食べられる。
- 金時にんじん：東洋系の品種で、赤にんじんと呼ばれることもある。甘みがあり、にんじん特有のにおいも少ないのが特徴。

おいしい食べ方をする時期

品種にもよるが、一般的に出回っている五寸にんじんの旬は9~12月頃。春に収穫される春先にんじんや、秋に収穫される秋にんじんなど、品種や産地を覚えて生産されているので、(年間を通して)購入することが出来る。旬のにんじんは寒さを防ぐために、糖を蓄えているとされている。そのため、旬のにんじんは甘みが強し、葉がおいのが特徴。

新鮮なにんじんの特徴

- 表面に凹凸がなく、滑らかで、いびつな形がある。
- 産地的に濃く鮮やかな色をしている。
- 葉が緑色で、はじきかしている。
- 茎の切り口部分は細いほど中心が広く、おいしく食べることが出来る。
- 切り口が茶色に変色しているものは収穫から日数が経っているもので、避けて古が良い。

にんじんには、β-カロテン、食物繊維、カリウム、葉酸などの栄養素が含まれる。β-カロテンには、抗酸化作用や、皮膚、粘膜、目の健康維持を助ける働きがある。

