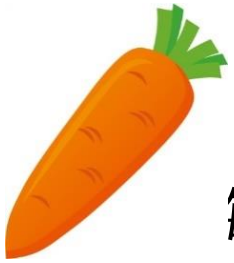
献立ひとくちメモ　6月9日（月）



にんじんは、給食をはじめ、毎日の食卓によく登場しています。鮮やかなオレンジ色は料理に彩りを添えてくれます。

　にんじんはアフガニスタンが原産国といわれ、１３世紀ごろにシルクロードを伝って東西に広がりました。日本には室町時代に中国から伝わったといわれています。

　にんじんには「β（ベータ）カロテン」が多く含まれています。これは体内で「ビタミンＡ」に変換されるので、目や肌の健康を保つ効果があります。また、食物繊維も豊富なので、便秘予防にもなります。