



い い にんじん

11月24日は、各務原にんじんの日



各務原にんじん
キャラクター
かかみちゃん

11月24日は「いいにんじん」の語呂合わせで、「各務原にんじんの日」です。「各務原にんじんの日」にちなんで給食では、にんじんを使ったメニューをいろいろ取り入れています。私たちの郷土の自慢、各務原にんじんをおいしくいただきましょう。

各務原にんじんの特徴

オレンジ色が
濃くて
見た目がきれい



甘みが強くて
おいしい

カロテンが
多くて
栄養豊富

春と秋の
年2回
収穫できる

黒ぼく土壌で育てられる各務原にんじんは、色鮮やかで甘みがたっぷりです。5～6月と、11～12月の年に2回、収穫時期を迎えます。



にんじんに多く含まれるカロテンの働き

視力を
正常に保つ



皮ふや粘膜を
丈夫にする



免疫力を
高める



各務原にんじんを使った おすすめレシピ



にんじんとツナの炒め物

材料（4人分）

- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々



作り方

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② サラダ油を入れ、にんじんを炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、ツナを入れて軽く炒めてから、しょうゆを入れる。
- ④ 塩こしょうで味を整えて完成。

伝えよう日本の味



《新嘗祭》

11月23日勤労感謝の日は、もとも「新嘗祭」という、農産物の収穫をお祝いし、感謝するお祭りが行われた日でした。食べ物の命と、食べ物を作ってくれる人、おいしく料理してくれる人、食にたずさわる全ての人に感謝の気持ちを忘れずに、よく味わっていただきましょう。

《新米》



11月は新米の季節です。新米とは、お米が生産された年の12月31日までに精米され、包装されたものです。みずみずしく、もちもちとした食感と甘みが特徴です。今しか食べられない新米を味わっていただきましょう。

《七五三》



七五三は7歳、5歳、3歳の子どもの成長を祝う行事です。神社やお寺にお参りすると、「いつまでも長生きしてほしい」という願いをこめて、千歳飴が配られます。袋には、長寿のシンボルの鶴と亀が描かれています。