

令和7年12月15日の給食

八王子産にんじん

9 産地を
応援しよう



いま、給食で使っているにんじんは、八王子産です。今年は、12月から来年の3月まで八王子産のにんじんを味わうことができます。今日は、主菜・副菜のすべてに使っています。



★ 野菜のおかか和え

◎ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ 牛乳

にんじんの匂
は、秋から冬に
かけてです



★ ごはん

★★ 豚すき焼き風煮

◎ 八王子産にんじん、はくさい、
ながねぎ、根じょうが使用

★★ 吳汁

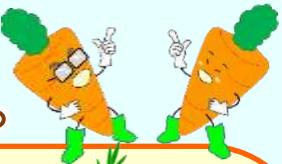
◎ 八王子産にんじん、
ながねぎ、こまつな使用



にんじんのココがすごい！



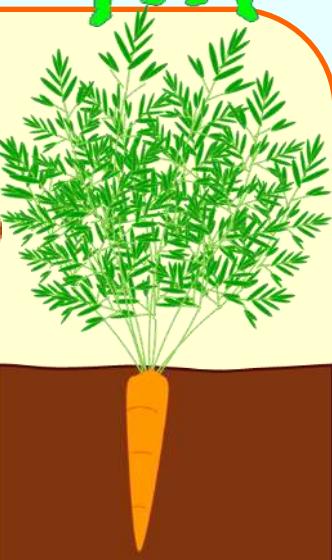
にんじんは栄養満点の根菜で、給食には毎日のように登場します。



にんじんのきれいなオレンジ色は、カロテンの色です。



にんじんには、カロテンがたくさん含まれています。



カロテンは、体の中に入るとビタミンAに変化し、体に良い働きをしてくれます。



ビタミンAには、

- ✿ お肌をツルツルにする
- ✿ 病気にかかりにくくする
- ✿ 目の働きを助ける

という嬉しい働きがあります。



10月から12月にかけては、
八王子市の農作物が特にたくさん
収穫される時期です。



12月は、にんじんの他にも、とても
たくさんの種類の野菜が八王子の畠
から給食センターに届いています。

畠から給食センターに届くまでの時間
が短いので、とても新鮮な
状態です。 **Fresh !**

