にんじんのお話（中）

みなさん、こんにちは。今日は「にんじん」のお話です。

にんじんは、英語で「キャロット（carrot）」と言います。栄養素の名前の「カロテン」の語源となったほど、カロテンがたくさん入っています。カロテンは、体内でビタミンＡに変わります。ビタミンＡは、免疫力を高め、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてウイルスが侵入するのを防ぐとともに、目の働きを助ける栄養素です。にんじんは、緑黄色野菜の仲間で、土の中で育つ野菜の中では珍しく、葉野菜の「パセリ」や「セロリ」と同じ「セリ科」の植物です。

一年中手に入るにんじんですが、旬は寒い冬です。私たちが住む愛知県では、にんじんの生産がさかんなので、給食では冬になると地元のおいしいにんじんを使います。今日の給食は、愛知県産のにんじんを使った「にんじんごはん」です。

また、新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしている畜産農家や食肉業者を応援するため、愛知県からいただいた名古屋コーチンも使っています。よく噛んで食べましょう。