

学校給食でよく使う食材

# にんじん

学校給食での使用量

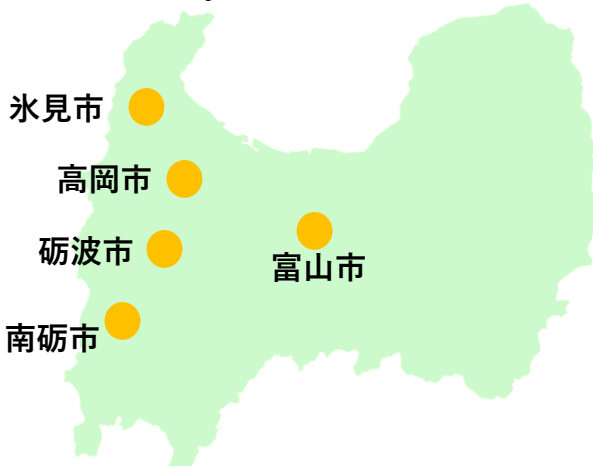
No.4!\*

※野菜・果実等のうち



## 県内の主な産地

水田を利用して栽培する地域が多く、夏に種をまき、秋に収穫するものが中心です。播種機や収穫機などの機械を導入することで、大規模生産に取り組んでいます。



出荷最盛期/◎

出荷時期/↔

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
↔				↔	◎	◎

R2 県内の主な販売量 545t

(上記産地以外含む)

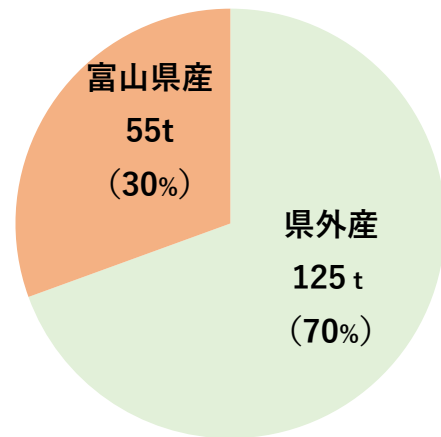
## 栄養

にんじんは、緑黄色野菜の中でも  $\alpha$ -カロテン、 $\beta$ -カロテンが多く含まれています。にんじんがオレンジ色をしているのは、 $\beta$ -カロテンがオレンジ色をしているため、 $\beta$ -カロテンは、抗酸化性が強いことから、ガンなど活性酸素の増加に由来する病気の予防が期待されています。

参考：「農畜産業振興機構 野菜ブック」

## 学校給食での使用状況

R2 総使用量 180t



## 献立の活用状況

きれいなオレンジ色が料理を引き立ててくれるため、汁物、煮物、和え物に使用しています。

### 主な献立と一人分の使用量



キャロット  
スープ 40g



にんじん  
しりしり 35g



五目みそ汁  
8g



田舎煮  
15g



ごま和え  
6g

