

白山の めぐみん給食



白山めぐみん

はくさんし やま うみ かこ しぜん ゆたか ばしょ はくさんし
白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所です。白山市でとれる

しゅん しょくざい つか づく
おいしい旬の食材を使って作るこんだてが

はくさん きゅうしょく どうじょう
『白山のめぐみん給食』として登場します。

11/19日(木)

あきふゆ
秋冬にんじん



いま しゅん
今が旬！にんじん

はくさんし しゅうかくりょう いしかわ けんない だい い はくさんし
白山市はにんじんの収穫量が石川県内第2位！です。白山市の
さきゅうち い さいばい なつ たね はじ のうか
砂丘地を活かしたにんじんの栽培は、夏の種まきから始まり、農家さんが
げつかん たいせつ そだ さむ ころ しゅうかく むかえ
3か月間大切に育てて、寒くなった頃に収穫を迎えます。

きゅうしょく いちねんじゅう まいにち つか さむ あま
給食では一年中毎日使われているにんじんですが、寒くなるほど甘
くなる今が旬です。にんじんの濃いオレンジ色には、体 に大切なカロテ
ンがとても多く含まれています。カロテンはビタミン A に変身して、目、
はな ねんまく つよ からだ なか はい
鼻、のどの粘膜を強くするので、カゼなどのウイルスが体の中に入ろ
うとする時 とき たたか ちから きょう はくさんし しゅん
に、戦う力になります。今日は白山市の旬のにんじんの
た からだ まも
グラッセを食べて、ウイルスから体を守りましょう。