

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



『食育の日』第2弾の「長いものホットサラダ」

6月19日(金)は、町内23施設「保育所、小・中学校、病院、特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、介護老人保健施設」で、3,000人に芽室産食材の「長いものホットサラダ」を提供します。

「長いものホットサラダ」の提供理由

- 豊かな芽室の大地で収穫された安全安心な食材**
【使用食材】
豊かな芽室の大地で収穫した長いも・コーン・枝豆
「ササキSPFファーム」が丹精こめて育てられたSPF豚
- 幼児から児童、生徒、成人、高齢者まで慣れ親しんだ食材**

3 栄養バランスがとれている

使用食材	はたらき	効果
豚肉	血や肉をつくる	疲労回復
長いも・コーン	体を動かす力になる	風邪や便秘の予防
枝豆	体の調子をととのえる 病気から体を守る	生活習慣病(高血圧・糖尿病)、ガンの予防

家庭で挑戦！「長いものホットサラダ」

家族で料理を作るのも食育のひとつです

1人分のエネルギー 122kcal たんぱく質 3.4g 食物繊維 1.2g 食塩 0.6g

★材料(4人分)

長いも……………180g
酢(酢水用)……………適量
塩……………少々
SPF豚(薄切り)……………50g
ごま油……………小さじ1
コーン(冷凍)……………20g
枝豆(冷凍)……………40g(おき枝豆なら20g)
ごまドレッシング(クリーミータイプ)……………40g

★下準備

- ・長いもは角切りにし、塩茹でする。
- ・コーン、枝豆は茹でする。
- ・豚肉は、1.5cm大きさに切る。

★作り方

- ①ごま油で豚肉を炒める。
- ②①に長いも、ごまドレッシングを加え、さらに炒める。
- ③コーン、枝豆をちらし混ぜる。



「長いものホットサラダ」には芽室産の栄養がいっぱい！楽しく食べること、食べることの大切さを感じていただきたいと思います。

「長いも」クイズ

Q 芽室町の「長いも」の収穫量は北海道で何番目？

【答え：3番目】

芽室町では108戸の農家で作り、作付面積は307haです(平成20年度調べ)。

(1ha=100m×100m)

307haは、サッカーのグラウンドの430倍、東京ドームの66倍、東京ディズニーランドの6倍、想像がつかないくらい、広い畑で作られています。

順位	市町村名
1	帯広市
2	幕別町
3	芽室町
4	音更町
5	大空町(網走)