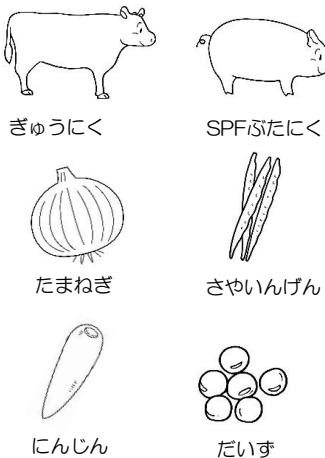


めむろまるごと給食

めむろ せいさん やさい にく た
芽室で生産された 野菜や肉を みんなで食べよう！

めむろさんざいりょう
芽室産材料

【ドライカレー】



にんじん

めむろちょう こ のうか せいさん
芽室町では、8戸の農家さんが生産しています。
せいさん とうきょう ちば しそおか しこく きゅうしゅう いちば しゅっか
生産されたにんじんは東京、千葉、静岡、四国、九州の市場に出荷されたり、熊本の学校
きゅうしょくつか
給食で使われています。

せんじつ たいふう えいきょう ぱたけ おお ひがい
先日の台風の影響によりにんじん畑に大きな被害がありました。畠で収穫を待っていた
はんぶんちか しゅうかく
半分近くが収穫できなくなり、にんじんが不足しています。そのため市場では、いつもの
どし たか ねだん とりひき
年よりも高い値段で取引されています。
きゅうしょく ねんかん とお めむろ きんこう
給食では、年間を通して芽室やその近郊でとれたにんじんを使用する予定です。



ベータカラテン量 ナンバー1 にんじんの栄養

にんじんはかぼちゃやほうれん草のような色の濃い野菜(緑黄色野菜)のなかまでです。
りょくおうしょくやさい
緑黄色野菜にはベータカラテンという栄養素が含まれていますが、その量はにんじんが
もっと おお からだ はい
最も多いです。体のなかに入ったベータカラテンはビタミンAに変化します。ビタミンAに
へんか
変化したベータカラテンは、かぜのウイルスから体を守ってくれたり、肌をつやつやにして
はたら
くれる働きがあります。



おすすめの食べ方

りょくおうしょくやさい ふく
緑黄色野菜に含まれるベータカラテンは、油にとけやすい『脂溶性ビタミン』です。
あぶら いっしょ からだ きゅうしゅうりつ たか
油と一緒にとると体のなかでの吸収率が高まるので、油を使って炒めたり、ドレッシングに
しょうりょう あぶら はい
少量の油が入っているものを使うと効率よくとることができます。