

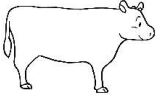
めむろまるごと給食

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

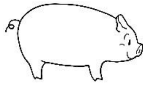
平成28年度 第4回目
9月9日（金）小・中学校

めむろさんざいりょう
芽室産材料

【ドライカレー】



ぎゅうにく



SPFぶたにく



たまねぎ



さやいんげん



にんじん



だいず

9月9日の献立

ドライカレー

ぎゅうにゅう
牛乳

き ぼ だいこん
切り干し大根サラダ

き ぼ だいこん 【切り干し大根サラダ】



ぎりぼしだいこん



にんじん



コーン

ドライカレーとは、①みじん切りの野菜とひき肉を炒めてカレー粉で味をつけた汁気のない具を、ごはんにかけて食べるものと、②ごはんをカレー粉で味付けした炒めごはんの2種類があります。今回は①の具をごはんにかけて食べるものを提供します。

にんじん

めむろちやう 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 とうきやう ちば しずおか しこく きゅうしゅう いちば しゅつか くもと がっこう
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、熊本の学校給食で使われています。

せんじつ たいふう えいきやう ばたけ おお ひがい ばたけ しゅうかく ま
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。畑で収穫を待っていた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、いつもの年よりも高い値段で取引されています。

きゅうしやく ねんかん とお めむろ きんこう しょう よてい
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。



ベータカロテン量ナンバー1 にんじんの栄養

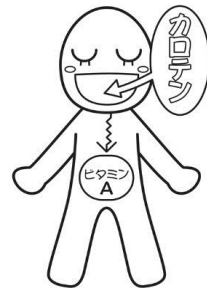
にんじんはかぼちゃやほうれん草のような色の濃い野菜(緑黄色野菜)のなかまです。

りよくおうしやくやさい えいようそ ぶんく
緑黄色野菜にはベータカロ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

もつと おお からだ はい エー へんか エー
最も多いです。体のなかに入ったベータカロテンはビタミンAに変化します。ビタミンAに

へんか へんか からだ まも ほど
変化したベータカロテンは、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

くれる働きがあります。



あぶら
油にとけやすい



しょうせい
脂溶性ビタミン



おすすめの食べ方



りよくおうしやくやさい ぶんく あぶら しょうせい
緑黄色野菜に含まれるベータカロテンは、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 きのうしゅうりつ たか あぶら つか いた
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 つか こうりつ
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。