

# めむろまるごと給食 きゅうしよく

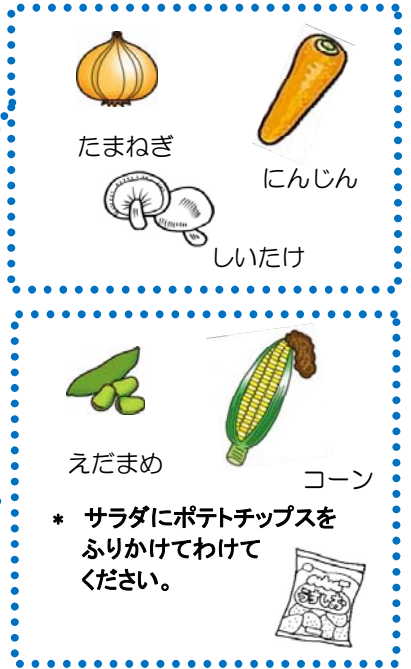
めむろ せいさん 芽室で生産された やさい 野菜や にく 肉を た みんなで食べよう！

平成28年度 第8回目  
2月3日（金）

## 芽室産材料



むぎ い  
**麦入りごはん**  
ぎゅう にゅう  
**牛乳**  
たま しいたけ  
**玉ねぎと椎茸のみそ汁**  
わふう こんさい  
**和風根菜ハンバーグ**  
(※ハンバーグはみそあじがついています。)  
ちっぷす  
**チップスサラダ**



## めむろ産材料の紹介

### ぎゅう にく 牛肉

めむろちやうにくうし のうか  
○芽室町で肉牛をそだてている農家

→ 16戸

めむろちやうにくうし かず  
○芽室町でかわれている肉牛の数

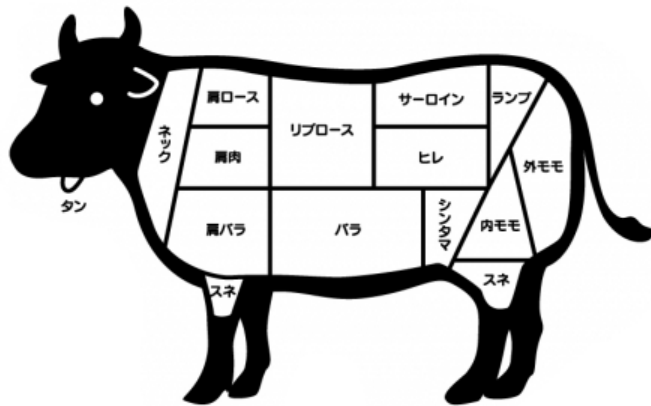
→ 約19,000頭

とううし にく りやう  
○1頭の牛からとれる肉の量

→ 生まれたときは約30kg位ですが、18ヵ月~24ヵ月育てて800kgまで成長させ出荷すると、480kg位の肉（骨付き）になります。

とく き そだ  
○特に気をつけて育てていること

→ えさは がいこく 外国から輸入したものではなく ほっかいどうさん 北海道産にし、 た 食べる人の健康を第一に考えて肉牛の せいさん 生産を行っています。



※「さがり」は うし 牛の横隔膜で、くわ 区分けは肉ではなく ないぞう 内臓に分類されます。

### えいよう 栄養

ぎゅうにく しつ てつぶん あえん ほうふ  
牛肉はたんぱく質・鉄分・亜鉛が豊富

からだ 体（きんにく 筋肉・ひふ 皮膚など）をつくるたんぱく質、けつえき 血液をつくる鉄分、ほね 骨を成長させる亜鉛を多く含みます。てつぶん 鉄分は きゅうしゆう 吸収されやすい鉄で ひんけつ 貧血を よぼう 予防します。

あえん 亜鉛は みかく 味覚を せいじよう 正常に保つほか、しつ たんぱく質を ごうせい 合成して ほね 骨の せいちよう 成長を たす 助けます。

