

めむろまるごと給食 きゅうしょく

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！

平成29年度 第3回目
7月7日（金）小・中学校

めむろさんざいりょう
芽室産材料

【みだくさんじる】



ホッコイコガネ



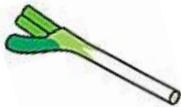
さやいんげん



しいたけ



にんじん



ながねぎ

7月7日の献立 こん だて

むぎい
麦入りごはん

ぎゅう にゅう
牛 乳

み だくさんじる
実だくさん汁

ぶた にく しょうが や
豚肉生姜焼き

そ やさい
添え野菜

【ぶたにくしょうがやき】



ぶたにく

【そえやさい】



キャベツ



にんじん



えだまめ

しいたけ

めむろちょうでは7戸の農家が、しいたけを育てています。ビニールハウス内で栽培し、寒い冬も、しっかり温度を管理して1年中、休みなく収穫しています。収穫は、毎朝、午前5時から9時位に行い、農協へ出荷します。その後は、市場に出荷され、スーパーや店で売られたり、学校給食で使われます。

（給食では1年を通して芽室産しいたけを使っています。）



◆栽培で大変なこと

暑い日（気温が30度ぐらいの日）が3～4日続くと、しいたけが出にくくなり、天気により収穫の数量が変わってしまう事です。

ひとくちメモ



しいたけは日本で一番多く作られ、食べられている「木の子」です。木の根や落ち葉の多く積もったところにはえるので、「木の子ども」という意味できのこといわれるようになりました。栽培には、木にしいたけ菌を植える原木栽培と、おがくずや細かく砕いた木くずで育てる菌床栽培があります。芽室町は菌床栽培を行っています。

えいよう・・・しいたけパワーの秘密

- 骨や歯をつくるカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含みます。干すとさらにふえますので、使用前、少しでも天日干しすると栄養価が高まります。
- 食物せんいが多いので、おなかの調子を整えたり、血液をサラサラにするなどの病気を予防します。

