

# 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30年度 第1回目  
5月18日（金）小・中学校

めむろさんざいりょう  
芽室産材料

## 【肉なべどん】



ぶたにく



にんじん



しいたけ



ごぼう

5月18日の献立 こひだり

にく 肉なべどん

ぎゅうにゅう 牛乳

じゃがいものみそ汁 しる

にんじんのごまみそあえ

## 【じゃがいものみそしる】



ほっかいこがね



にんじん



コーン

## 【にんじんのごまみそあえ】



にんじん



グリーン  
アスパラガス

## グリーンアスパラガス

5月初めから6月中頃まで収穫が行われています。

芽室ではいろいろな野菜を作っていますが、一番初めに出荷されるのがグリーンアスパラガスです。

一年中お店に並んでいるグリーンアスパラガスですが、今が旬（一番おいしい時期）です！

限られた時期にしか味わえないグリーンアスパラガスを、おいしくいただきます。

### 芽室産がおいしい ひみつ！

グリーンアスパラガスは、太陽の光を浴びて一気に成長することで、やわらかくなります。

芽室町は晴れた日が多いので、やわらかくて

おいしいグリーンアスパラガスをたくさん収穫できます。

### 農家さんは大忙しです！

グリーンアスパラガスは、天気がよく暖かい日には、芽が出てから3日ほどで収穫ができます。

1日で約10cmくらい伸びます。

あっという間に伸びてしまうので、農家さんは1日2回（午前7時から9時、午後3時から5時）

収穫を行っているところもあります。

### 栄養のひみつ！

グリーンアスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という薬にも使われる成分が多く入っています。体の疲れをとり、スタミナをつける

働きがありますので、体育祭や運動会の練習をがんばっている今の時期にはおすすめです。

