

めむろまるごと給食

きゅうしょく

めむろ 芽室で生産された せいさん やさい にく 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

[ぶたごぼうどん]



ぶたにく



たまねぎ



ごぼう

11月9日の献立

豚ごぼう丼

牛乳

大根と椎茸のみそ汁

キャベツとくきわかめの
あえもの

平成30年度 第6回目
11月9日（金）小・中学校

[だいこんとしいたけのみそし]



だいこん

ながねぎ

[キャベツとくきわかめの
あえもの]



キャベツ

えだまめ

にんじん

めむろごぼう

芽室町では約70戸の農家(面積約130ha)が、ごぼうを作っています。春に種をまいて、4ヶ月以上、土の中ですくすく伸びます。でも畑の中では石や粘土がまっすぐ伸びようとするごぼうをじゃします。だからどこでも作れないのですが、芽室町にはやわらかい土の畑が多くごぼう作りに向いています。収穫は8月末から11月末まで行います。9月の収穫ではいつもの年以上に収穫できましたが、10月以降の収穫は5月末から6月の長雨と悪天候のため、少なくなる可能性があります。秋掘り収穫は約80%終了しています。

生産者からみなさんへ

「めむろごぼう」はやわらかく、香りや味が良いことで有名です。
いっぱい食べて健康な体を作ってください。



ごぼうのはな

ごぼうのえいよう

おもに体の調子を整えます。とくに食物せんいが多いことです。その量も多いが、質もよいのです。野菜の食物せんいの多くは水にとけないタイプで、これは便通をよくします。一万水にとけるタイプの食物せんいもあって、こちらは動脈硬化などの血液の病気やガンの予防をします。ごぼうは、2つのタイプの食物せんいをバランスよく含んでいます。

