

めむろまるごと給食 きゅうしょく

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

めむろさんざいりょう
芽室産材料

平成30年度 第6回目
11月9日(金) 小・中学校

【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 こん だて

ぶた どん
豚ごぼう丼

ぎゅう にゅう
牛乳

だいこん しいたけ
大根と椎茸のみそ汁

キャベツとくきわかめの
あえもの

【だいこんとしいたけのみそし】



だいこん



しいたけ



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

めむろちょう やく 芽室町では約70戸の農家(面積約130ha)が、ごぼうを つく 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 じゃま します。

だからどこでも つく 作れないのですが、芽室町には めむろちょう やわらかい土の畑が多く

ごぼう つく 作りに む 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 年以上に しゅうかく 収穫できましたが、10月以降の しゅうかく 収穫は5月末から6月の ながあめ 長雨と あくてんこう 悪天候のため、 すく 少なくなる可能性があります。

あきほ 秋掘り収穫は約80%終了しています。



ごぼうのはな

せいさんしや 生産者からみなさんへ

「めむろごぼう」は かお やわらかく、あじ 香りや味が良いことで ゆうめい 有名です。

いっぱい た 食べて けんこう 健康な体を作ってください。

ごぼうのえいよう

おもに からだ 体の調子を ととの 整えます。とくに しょくもつ 食物せんいが多いことです。その

りょう 量も多いが、しつ 質もよいのです。野菜の しょくもつ 食物せんいの多くは おお 水にとけない

タイプで、これは べんつう 便通をよくします。一方 いっほうみず 水にとけるタイプの しょくもつ 食物せんい

もあって、こちらは どうみやくこうか 動脈硬化などの けつえき 血液の病気や びょうき ガンの よぼう 予防をします。

ごぼうは、2つの しょくもつ タイプの食物せんいを ふく バランスよく く 含んでいます。

