

めむろまるごと給食^{きゅうしょく}

めむろ^{めむろ} せいさん^{せいさん}された 野菜^{やさい}や肉^{にく}を 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9回目
3月8日(金) 小・中学校

【しいたけとごぼうの

みそしる】



しいたけ



にんじん

ごぼう



3月8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

しいたけ
椎茸とごぼうのみそ汁^{しる}

トンカツ

チップスサラダ

【トンカツ】

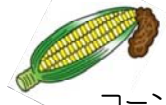


ぶたにく

【チップスサラダ】



えだまめ



コーン



じゃがいも



ポテトチップス

* サラダにポテトチップスを
ふりかけてみてください。

しいたけ

めむろちやう^{めむろちやう} 5戸^ごの農家^{のうか}が、しいたけを^{そだ}育てています。ビニール
ハウス^{ない}内で栽培^{さいばい}し、冬^{ふゆ}は暖房^{だんぼう}をたいて、1年中^{ねんじゅう}休みなく収穫^{しゅうかく}して
しています。収穫^{しゅうかく}は、毎朝^{まいあさ}、午前^{ごぜん}5時から9時^{じく}位^{らい}に行い、農協^{のうきやう}へ
出荷^{しゅつか}します。その後^ごは、市場^{しじやう}に出荷^{しゅつか}され、スーパー^{みせ}や店^{みせ}で売られ
たり、学校給食^{がっこうきゅうしょく}で使われ^{つか}れます。

(給食^{きゅうしょく}では1年^{ねん}を通して芽室^{めむろ}産しいたけ^{さん}を使^{つか}っています。)



しいたけの育て方

しいたけの栽培^{さいばい}方法は2通り^{ふたつ}あります。

1. 木^きに、しいたけ^{きん}菌^うを植^うえる原木栽培^{げんぼくさいばい}
2. おがくず^{こま}や、細^{こま}かくくだいた木^きくず^{こま}で育てる菌床栽培^{きんしやうさいばい}

芽室^{めむろ}町^{ちやう}は2の菌床栽培^{きんしやうさいばい} (左^{ひだり} 写真^{しやしん}) を行^{おこな}っています。

ハウス^{ない}内で温度^{おんど}を管理^{かんり}して育て^{そだ}てますが、外^{そと}が-30度^{まいなすど}の

冬^{ふゆ}の寒^{さむ}さや、夏^{なつ}の30度^{あつ}の暑^{あつ}さでは、しいたけ^でが出^でにくくなり苦勞^{くろう}します。



しいたけ健康パワー

○ じょうぶな骨^{ほね}つくりパワー

骨^{ほね}や歯^はをつくるカルシウム^{きゆうしゆう}の吸収^{きゆうしゆう}を
たすけるビタミンD^{ふく}を含^{ふく}みます。

ほ 干^ほすとさらにふえますので、使用^{しやう}前^{まえ}
てんび 天日^{てんび}干^ほしすると栄養^{えいよう}価^かが高^{たか}まります。



○ おなかすっきり・血液^{けつえき}さらさらパワー

食物^{しょくもつ}せんい^{せんい}が多い^{おおい}ので、おなかの
ちやうし^{ちやうし} ととの調子^{てんてん}を整^{ととの}えたり、血液^{けつえき}をさらさらに
して病^{びやう}気を予防^{よぼう}します。

