

# めむろまるごと給食<sup>きゅうしょく</sup>

めむろ<sup>めむろ</sup>せいさん<sup>せいさん</sup>された<sup>された</sup>野菜<sup>やさい</sup>や肉<sup>にく</sup>を<sup>を</sup>みんな<sup>みんな</sup>で<sup>で</sup>食べよう<sup>たべよう</sup>！

めむろ<sup>めむろ</sup>さんしょくざい<sup>さんしょくざい</sup>しょうかい<sup>しょうかい</sup>  
芽室産食材の紹介



令和元年度 第2回目  
6月7日(金) 小・中学校

～ 6月7日(金)のこんだて ～

むぎい  
麦入りごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

たま<sup>たま</sup>しいたけ<sup>しいたけ</sup>のみそ汁<sup>しる</sup>



しいたけ



にんじん

ぶたにく<sup>ぶたにく</sup>の<sup>の</sup>竜田揚げ<sup>たつたあ</sup>



ぶたにく

ポテトとアスパラのサラダ



じゃがいも



グリーンアスパラガス



コーン

## なま<sup>なま</sup>しいたけ<sup>しいたけ</sup> 生椎茸

めむろ<sup>めむろ</sup>ちよう<sup>ちよう</sup>げんざい<sup>げんざい</sup>けん<sup>けん</sup>さいばい<sup>さいばい</sup>  
芽室町では現在5件で栽培しています。

なつよう<sup>なつよう</sup>ふゆよう<sup>ふゆよう</sup>わ<sup>わ</sup>さいばい<sup>さいばい</sup>なつよう<sup>なつよう</sup>かん<sup>かん</sup>はるごころ<sup>はるごころ</sup>ふゆよう<sup>ふゆよう</sup>かん<sup>かん</sup>あきごころ<sup>あきごころ</sup>しゅん<sup>しゅん</sup>  
夏用と冬用を分けて栽培しており、夏用に関しては春頃、冬用に関しては秋頃が旬となります。

せいさんしゃ<sup>せいさんしゃ</sup>そうちよう<sup>そうちよう</sup>きんしよう<sup>きんしよう</sup>で<sup>で</sup>しいたけ<sup>しいたけ</sup>て<sup>て</sup>つか<sup>つか</sup>しゅうかく<sup>しゅうかく</sup>きかい<sup>きかい</sup>おこな<sup>おこな</sup>こうてい<sup>こうてい</sup>  
生産者が早朝に菌床から出てきている椎茸を手やはさみを使い収穫しています。機械で行える工程は  
ないため、すべての作業が手作業で行われています。

めむろ<sup>めむろ</sup>さん<sup>さん</sup>しいたけ<sup>しいたけ</sup>せいさんしゃ<sup>せいさんしゃ</sup>たんせいこ<sup>たんせいこ</sup>さいばい<sup>さいばい</sup>とくちよう<sup>とくちよう</sup>  
芽室産の椎茸は、生産者が丹精込めて栽培しているので、みずみずしくおいしいのが特長です。

さつぽろし<sup>さつぽろし</sup>ほつかいどうない<sup>ほつかいどうない</sup>としぶ<sup>としぶ</sup>いちば<sup>いちば</sup>とかちかんない<sup>とかちかんない</sup>とう<sup>とう</sup>しゅつか<sup>しゅつか</sup>  
札幌市など北海道内の都市部の市場や、十勝管内のスーパー等に出荷されています。

## しいたけ<sup>しいたけ</sup>た<sup>た</sup> 椎茸を食べると？

しいたけ<sup>しいたけ</sup>かぜ<sup>かぜ</sup>の<sup>の</sup>ウイルス<sup>ウイルス</sup>性の<sup>性の</sup>びょうき<sup>びょうき</sup>たい<sup>たい</sup>ていこうりょく<sup>ていこうりょく</sup>  
椎茸には風邪などのウイルス性の病気に対して抵抗力  
をつけ、がんの発生・進行を抑える作用があるといわれて  
います。健康食材として、食卓には欠かせない存在です。

## しいたけ<sup>しいたけ</sup>さいばい<sup>さいばい</sup>ほうぼう<sup>ほうぼう</sup> 椎茸の栽培方法

しいたけ<sup>しいたけ</sup>きんしようさいばい<sup>きんしようさいばい</sup>げんぼくさいばい<sup>げんぼくさいばい</sup>  
椎茸には菌床栽培と原木栽培があり、  
めむろちよう<sup>めむろちよう</sup>ではおがくすや米ぬか<sup>こめ</sup>、綿がらなどに  
さとう<sup>さとう</sup>えいようざい<sup>えいようざい</sup>などを加えた培地に菌を植える  
菌床栽培で栽培しています。



↑ しいたけが栽培されている様子