

めむろまるごと給食 きゅうしよく

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

めむろ さんしよくさい しょうかい
芽室産食材の紹介

令和元年度 第3回目
7月12日（金）小・中学校

～ 7月12日（金）のこんだて ～

プルコギ丼



ぎゅうにく



たまねぎ



しいたけ



にんじん

牛乳

わかめスープ



わかめ



わかめ

カラフルサラダ



にんじん



きゅうり



コーン



レタス



えだまめ

えだまめ



芽室町では現在210戸で生産し、一日の目安収穫量は80t（5200万粒）です。
種まきは5月15日～6月2日頃に行います。収穫作業は8月20日に始まり、9月20日頃まで続きます。
芽室町で育ったえだまめは、太陽の光をいっぱい浴びて育っており、
実がふっくらとして甘みがあるのが特徴です。
十勝管内のスーパーや全道各地のスーパーまた全国各地へと出荷されています。

えだまめは夏の野菜

えだまめは別名「夏豆」とも呼ばれ、夏にいっせいにでまわる季節の味です。
大豆をまだ未熟なうちに収穫したのですが、大豆にはない栄養素が
たくさん含まれています。

夏バテ防止、疲労回復にも！

他の野菜と比較して、えだまめに多く含まれるビタミンB1と
B2は夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消や
疲労回復に効果的です。

