

めむろまるごと給食

めむろ せいさん 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



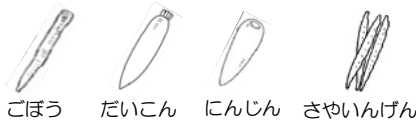
令和元年度 第5回目
10月4日（金）小・中学校

～ 10月4日（金）のこんだて ～

むぎ い
麦入りごはん

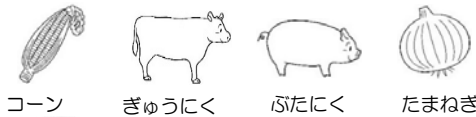
ぎゅうにゅう
牛乳

ごぼうのスープ



ごぼう だいこん にんじん さやいんげん

コーンハンバーグ



コーン ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ

ポテトのチーズ煮



じゃがいも



じゃがいも



じゃがいもの花

じゃがいも

めむろちよう げんざいしよくよう かこうよう あ こ せいさん
芽室町では現在食用、加工用合わせて383戸で生産しています。

たね がつちゅうじゆん がつちゅうじゆん おこな しゅうかく がつじょうじゆん がつちゅうじゆん おこな
種まきは4月中旬から5月中旬まで行い、収穫は8月上旬から10月中旬まで行っています。

めむろちよう へいせい ねんど しゅうかくりよう しょくよう かこうよう すべ あ
芽室町での平成30年度の収穫量は、食用、加工用など全て合わせると102,600トンになり、

ぜんこく しゅうかくりようほこ
全国でもトップクラスの収穫量を誇っています。

芽室町でとれたじゃがいもは、自然の香りいっぱい、ホクホクしていることが特長です。

食べている部分はどこ？

じゃがいもは根ではなく、茎を食べています。

しゅうかく じかん じかん め だ
収穫したじゃがいもは、時間がたつとくぼみから芽を出します。

め で つち なか う
芽の出たじゃがいもを土の中に植えると、いもからの栄養で地上の茎や

は 葉になり、その葉から得た栄養で横にのびた茎の先端にでんぷんを

たくわ まる ぶと
蓄えて丸く太ったものがじゃがいもです。

ビタミンCたっぷりのじゃがいも

じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く

ふくまれています。通常、野菜のビタミンCは煮ると水に溶けだしやすい

のですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まっていますので

ビタミンがたまるため、損失が少ないのが特長です。

ソラニンに要注意！

じゃがいもの芽や皮の緑色の部分

には、ソラニンという毒があります

す。必ず除いて調理しましょう。

また、未熟ないもや長時間日光に

あ 当てることによってもソラニンは

せいせい 生成されるので、気を付けましょう。

