

めむろまるごと給食

芽室で生産された野菜や肉をみんなで食べよう！

芽室産食材の紹介



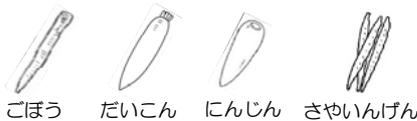
令和元年度 第5回目
10月4日(金) 小・中学校

～ 10月4日(金)のこんだて ～

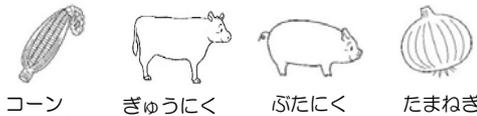
麦入りごはん

牛乳

ごぼうのスープ



コーンハンバーグ



ポテトのチーズ煮



じゃがいも



じゃがいもの花

じゃがいも

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。

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。

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、

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。

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。

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

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

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

含まれています。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るものの中に

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

あたることによってソラニンは

生成されるので、気を付けましょう。

