

めむろまるごと給食

令和8年
9月11日(金)
実施!

芽室で生産された 野菜や肉を みんなで食べよう! 令和8年度 4回目

芽室産食材の紹介

~9月11日(金)の献立~

■コーンチャーハン

■牛乳

■中華風野菜スープ



ぶたにく



スイートコーン



玉ねぎ



はくさい



えだまめ

スイートコーンの栄養

スイートコーンは食物繊維が多いため、おなかの調子を整えてくれます。さらにアスパラギン酸によって疲れた体を回復してくれる効果もあるといわれています。コーンのルテインという色素成分は目の健康にも役立ちます。

スイートコーンの種類

スイートコーンは大きく分けると 3 つの種類に分けることができます。すべての粒が濃い黄色の「ゴールデンコーン」、粒が白色で皮が柔らかい「シルバーコーン」、黄色と白色が混ざった「バイカラーコーン」に分けられます。



生産者さんからのメッセージ

私はスイートコーンを作って約 45 年になります。スイートコーンにはスーパーに並ぶ生食用と、スープや冷凍食品の原料になる加工用があり、私は加工用を育てています。美味しいコーン作りの秘訣は、「畑づくり」です。夏の暑さや台風に負けない畑に整えることで、甘くて立派なコーンが育ちます。

今日の給食のコーンチャーハンも、ぜひ残さず食べてくださいね!



スイートコーンの生産者
竹内 悟さん