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！

令和6年
12月13日(金)
実施！

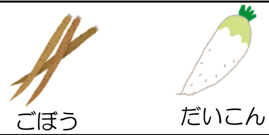
芽室産食材の紹介

~12月13日(金)の献立~

■肉そぼろ丼

■牛 乳

■豆腐とごぼうのみそ汁



■ゆり根とキャベツのごまあえ

　ゆり根は土の中で育つ野菜で、種を植えてから収穫し、お店に並ぶまで 5~6年かかります。また、ゆりねは強くにぎったり、キズがつくと変色してしまうので、栽培中はもちろん出荷するときもていねいに扱われている、繊細な野菜です。給食では収穫時期に合わせ12月に毎年ゆり根を使用していますが、収穫してから寝かせることで甘みが増すという特徴があります。甘みの強いゆり根を食べたい場合は、年明けに売られているゆり根がおすすめです♪

ゆり根の栄養

ゆり根にはカリウムという栄養素が多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を体外へ排出する働きがあります。また、血圧を下げる働きなどもあります。

はがした状態のゆり根

生産者さんからのメッセージ

ゆり根の生産者　黒田　繁樹さん

　ゆり根はあまり有名な野菜ではありませんが、まっ白な見た目をしており、食べるとホクホクとした食感で、甘みがあるのが特徴です。色々な栄養が含まれていて体にいい食べ物なので、13日の給食をぜひ楽しみにしていてください。甘みがあってとてもおいしいゆり根をたくさんの人に食べてもらえるとうれしいです。