

めむろまるごと給食

令和8年
7月10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 3回目

～7月10日(金)のこんだて～

- ◆麦入りごはん
- ◆牛肉とごぼうのしぐれ煮
- ◆ごまじゃこサラダ
- ◆じゃがいもと白菜のみそ汁
- ◆牛乳

芽室産食材の紹介



ごぼう



キャベツ



白菜



牛肉



じゃがいも



さやいんげん

ごぼうのひみつ

みんなが食べている「ごぼう」。実は、根を食べる文化は日本や台湾、韓国など一部の国だけという珍しい野菜です。海外では野菜としてよりも、古くから薬用の植物として利用されています。

★ごぼうは「おなか」の強い味方!

・ごぼうには、体を守る力があります。

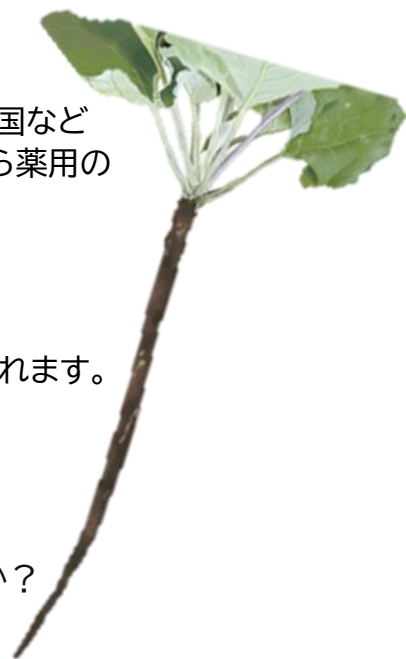
おなかを整える「食物繊維」 おなかの中を掃除して、元気に保ってくれます。

・かむ力を育てる「歯ごたえ」

しっかりとした噛みごたえは、あごを強くします。

写真の葉とごぼうを見ると、土の中でどう育っていたか想像できますか?

芽室町の豊かな大地で太陽を浴びて、栄養を蓄えています。



ごぼうの生産者
鳥本 和宏さん

芽室町のごぼうは、作付面積が全道で一番広いです。

「めむろまるごと給食」で使うごぼうは、去年の4月に種をまき、今年の4月に収穫して、大切に冷蔵庫で保管していたものです。

一年という長い時間をかけて育った、ごぼうです。

ぜひ、いろいろな料理で美味しく食べてくださいね。

皆さんが元気に大きく育つことを、いつも応援しています!