

がついつか もく だい かいめ
11月5日(木)は、第5回目の

「いしかりデー!!」

いしかり しよくざい つか きゅうしよく
✿ 「いしかりデー」は、石狩の食材をたくさん使った給食です ✿

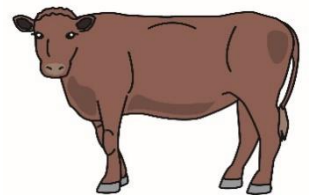


- ★ とれたて新鮮で、おいしい!
- ★ 新鮮なので、栄養がたくさん!
- ★ 作った人の顔が見えて、安心!

いしかりさん こまつな
石狩産の「小松菜」とコーン
とウインナーのソテー

いしかりさん こまつな
石狩産小松菜と
コーンのソテー

チーズインコロッケ



コッペパン
いしかりさん こむぎ
(石狩産小麦)

はまますぎゅう
浜益牛シチュー

いしかり ぎゅう
石狩のブランド牛
はまますぎゅう つか
「浜益牛」を使った
「ビーフシチュー」

こんかいちゅうもく しよくざい
今回注目する食材は…

「ハウス小松菜」

いしかりしない
石狩市内では、ビニールハウスで小松菜を栽培している生産者さんは、3軒ほどです。3月下旬頃と、9月中旬頃の外の気温がやや低い時季に、種を蒔き始めます。この時季にビニールハウスで栽培するメリットは、①虫がつきにくいこと、②外の風に当たらないため、葉がやわらかいこと、③朝と夜の気温差が大きいいため、味がしまっておいしくなること、だそうです。



えいようまんてん やさい こまつな
栄養満点野菜の「小松菜」

やさい なか
野菜の中でも、カロテンやビタミンだけでなく、カルシウムやカリウム、鉄分が多く含まれているのが特徴です。

たね ま やく
種を蒔いてから、約
1週間で発芽します。
その後、収穫する大
きさに育つまでには、
気温にもよりますが、
約40～50日かか
ります。



せいさんしゃ えちご
生産者の越後さん

いしかり せいさんしゃ えちご
石狩でビニールハウス栽培の小松菜を育て始めたのは、約20年前になるそうです。