

白山の めぐみん給食



白山めぐみん

はくさんし やま うみ かこ しぜん ゆたか ばしょ はくさんし
白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所です。白山市でとれる

しゅん しょくざい つか つく
おいしい旬の食材を使って作るこんだてが

はくさん きゅうしょく どうじょう
『白山のめぐみん給食』として登場します。

11/12日(木)

あき しゅん
秋の旬

ブロッコリー



いま しゅん あき 今が旬！秋のブロッコリー

はくさんし はブロッコリーの収穫量が石川県内第2位！です。鶴来
ちく とりごえ ちく こ のうか つく しゅうかく いま
地区と鳥越地区の18戸の農家さんが作ったブロッコリーの収穫が今ピ
ークをおか
を迎えています。

ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる花やさいで、春と秋
の2回旬があります。ブロッコリーに多く含まれるビタミンAは、目
はな ねんまく つよ びょうき たい
や鼻やのどの粘膜を強くします。ビタミンCは、病気に対する
ていこうりよく たか たたかちから はくさんし しゅん
抵抗力を高めまます。カゼのウイルスと戦う力がある白山市の旬の
あ もの た つよ からだ つく
ブロッコリーとツナの和え物を食べて強い体を作りましょう。