

とっとり

ふるさと探検

たんけん

毎月19日は
食育の日

れいわ ねん がつ にちごう
令和6年12月19日号

とっとりし がっこうきゅうしょく センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。12月は、一部の学校給食で使用している青谷町の「ブロッコリー」について紹介します。

特徴...

あさばん にちゅう かんたんさ
朝晩と日中の寒暖差
が激しい青谷町で育てられたブロッコリーは、つぼみの締まりが良く、甘みも強い。

おいしいブロッコリーを育てる秘訣...

なえ う 苗を植えてからの1か
げつ 月、特にしっかり水と
ひりょう 肥料をやり、土を元気に
することが大切。また、
ひ あ 日当たりや風通しの
よ ばしょ さいてき 良好な場所が最適。

ブロッコリー



栽培の流れ

TORI きゅうちゃん



がっこう なえ う
<8月頃に苗を植える>



やく 3 がげつご
~約3か月後~



がっこう しゅうかく
<11月頃に収穫>

とれたてがおいしい!

ブロッコリーを使った給食メニュー



コンソメスープ



にんにく炒め

生産者さんからのメッセージ



なつしちゃん

かわりやすい天気や様々な病虫害に対して、試行錯誤を重ねながら大切に育てたブロッコリーを「おいしい」と言って食べてもらえるとうれしいです。ブロッコリーのおいしさを一番感じられるのは、茹でてマヨネーズをつけて食べる方法です。農業は、「毎年が1年生！」だからこそやりがいがあります。



前田さん
夫妻

ブロッコリーは栄養満点

- たんぱく質.....筋力アップ
- ビタミンC.....美肌づくり
- カリウム.....高血圧やむくみの予防
- β-カロテン.....視力の低下を予防
- 葉酸.....貧血の予防
- 食物繊維.....便秘の予防

