



い き い き お野菜

10月の主役 マコモタケ



10月に給食に使用する『マコモタケ』は、氷見市マコモダケ組合の方々が作っておられます。

『マコモタケ』は、名前を見ると竹の仲間のように思われますが、お米と同じイネ科の植物です。

収穫時期には葉の高さが2 m 以上になり、ふくらんだ茎の部分を食べます。手作業でひとつひとつ鎌で収穫していきます。

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える作用があります。



(公財) 富山市学校給食会