



# 10月の主役 マコモタケ



10月に使用する『マコモタケ』は、氷見市マコモタケ組合の方々が作っている給食初登場の野菜です。

水辺に群生するイネ科の植物で、水や空気をきれいにする作用があります。収穫時期には高さが2mになり、ふくらんだ茎の部分が食べられます。

食物繊維やカリウムが豊富で、おなかの調子を整えたり、塩分(ナトリウム)を排出する作用があり、人間の身体もきれいになります。

(公財) 富山市学校給食会

