



# 1月の主役 だいこん



富山市池多 田口さん

1月に使用する『だいこん』は、がっしょう富山市池多地区ととやましけだちく魚津市うおづしで作っています。

『大根』には、しょうかでんぷんの消化を助けるジアスターゼといたすうこうそ酵素やしービタミンCがたっぷり含まれています。ねつ熱に弱よわいので、だいこん大根おろしやサラダ、すもの酢の物のようなまに生で食たべるとこうか効果をはつき発揮します。

葉にも、はビタミン、カルシウム、しょくもつせんい食物繊維がおお多くふく含まれているので、す捨てくふうずに工夫つかして使いましょう。

(公財) 富山市学校給食会

