



# いきいきお野菜

## 4月の主役 生しいたけ



4月に使用する『生しいたけ』は、富山市細入地区で作っています。「しいたけ」の旬は秋だけだと思われがちですが、3～5月の春と9～11月の秋と2回あります。春の「しいたけ」は、冬の寒さの中で旨味をたっぷり蓄え、肉厚でおいしいです。

「しいたけ」には、栄養がとても豊富に含まれています。血液をサラサラにしてくれる特有成分や、おなかの調子を整え便秘の改善をする食物繊維、骨や歯を作るカルシウムの吸収をよくするビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは紫外線を当てると増えるので、「干しいたけ」には約10倍含まれます。



(公財) 富山市学校給食会

