

# いきいきお野菜

## 10月の主役 里芋



なんとし せいさんしゃ すぎはら  
南砺市の生産者：杉原さん



がつ しょう さといも なんとし つく  
10月に使用する「里芋」は、南砺市で作られています。

なんとし みず ほうふ はいすい よ どじょう さといもせいさん てきち  
南砺市は、水が豊富で排水も良い土壌のため、里芋生産の適地として、  
めいじじだい せいさん さか おこな  
明治時代から生産が盛んに行われています。

ちいき どじょう きこう さといも ねば つよ  
この地域ならではの土壌と気候が「里芋」の粘りの強さとやわらかさを  
はぐく  
育んでいます。

さといもとくゆう えいようそ ふく  
里芋特有のネバネバには、「ガラクタン」という栄養素が含まれています。

しょくもつせんい いっしゅ ちょうし ととの はたら  
これは食物繊維の一種で、おなかの調子を整える働きがあります。

あま なんとし さといも あじ  
やわらかく、甘い南砺市の「里芋」をぜひ味わってみてください。



公益財団法人  
富山市学校給食会