

雪中しいたけ

平成 30 年 7 月 2 日
北空知圏学校給食センター

雪中しいたけとは、沼田町就農支援実習農場にある椎茸栽培施設で作られたしいたけです。栽培には沼田町の雪を利用した冷気によってハウス内の温度管理を行っているので「雪中しいたけ」とよんでいます。



しいたけの栄養は…



- ① 低カロリーでありながら、食物繊維が豊富です。
⇒ おなかの調子を整えてくれます。
- ② 注目したいのがビタミンDを多く含んでいることです。
⇒ 太陽の光を浴びることによりカルシウムの吸収をよくするので、毎日、運動をしましょう。

しいたけの香りと食感を楽しみ味わいながらいただきます♪