



おかひじき給食



南陽市産の「おかひじき」を取り入れた献立です♪

<おかひじき栽培の発祥地は南陽市>

元々、おかひじきは海岸や砂丘に野生で生えており、日本では昔から野菜として食べられてきました。そんなおかひじきですが、江戸時代に自生していた庄内地方から種が船で運ばれ、南陽市に伝わりました。その後、栽培が定着し、現在は盛んに生産されています。

<おかひじきの栄養>

おかひじきには、カリウムを始め、カルシウム・マグネシウム・鉄分・β-カロテンなど多くの栄養が含まれています。

【カリウム】…塩分を体の外へ出しやすくする栄養素です。

【カルシウム】…骨や歯をつくる栄養素です。

【マグネシウム】…必須ミネラルの一つです。

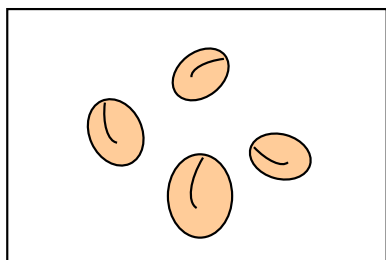
カルシウムとともに骨を形成したり、血圧や体温の調整にも関わっています。

【鉄分】…鉄分は全身に酸素を運ぶために必要な栄養素です。

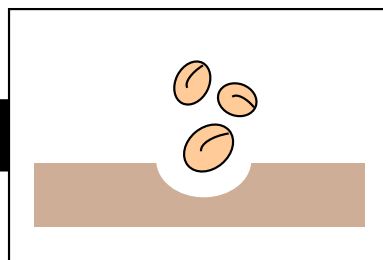
また、コラーゲンの生成にも必要となります。

【β-カロテン】…きれいな肌やつややかな髪、視力を保つために必要な栄養素です。

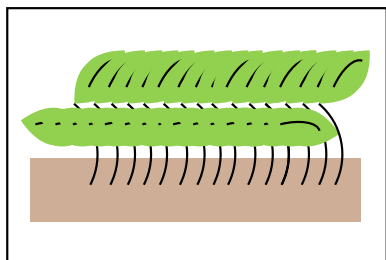
～ おかひじきが給食に出るまで ～



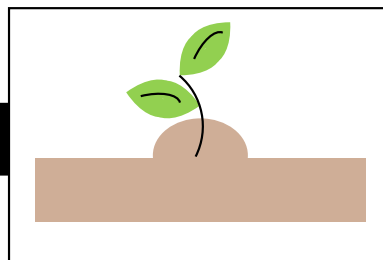
[種]



[種まき]



[収穫期]



[発芽]

シャキシャキおいしいおかひじき 召し上がれ♪

《 南陽市地産地消推進協議会 》