

# 11月萩まるごと食べちゃろうデー



11月の「萩まるごと食べちゃろうデー」は「だいこん」です。  
だいこんは、根にはビタミンCやデンプン分解酵素のアミラーゼが含まれています。だいこんの辛み成分は「アリルイソチオサネート」という辛み成分です。

だいこんはむつみの千石台で作られたものを使用しました。千石台は標高400~500mの台地上の冷涼な気象条件を活かした県内一のだいこん産地です。

24日(金)と29日(水)は山口県産100%献立を実施しました。千石台のだいこんも使いますが、他にも萩産の旬の野菜をたくさん使用して、旬の味をしっかりと味わうことができました。

**萩まるごと食べちゃろうデー**

**11月** 10月~12月

**だいこん**

旬の食材を紹介!

今月は24日の給食で登場します!

山口県産100%献立

ごはん、牛乳  
魚のからあげ  
ゆず香あえ  
むつみ豚の豚汁

産地

主な産地  
むつみ(千石台)

特徴

- 葉に近い方が甘く、先に行くほど辛くなる。
- 千石台の水はけの良い細やかな黒色火山灰土壌で栽培されるだいこんは「(まるせん)だいこん」と呼ばれている。

だいこんは、ビタミンC、鉄、リン、カルシウムなどが含まれています。また、消化を助ける酵素もたくさん含まれているため、胃腸の働きをよくします。

甘い

辛い