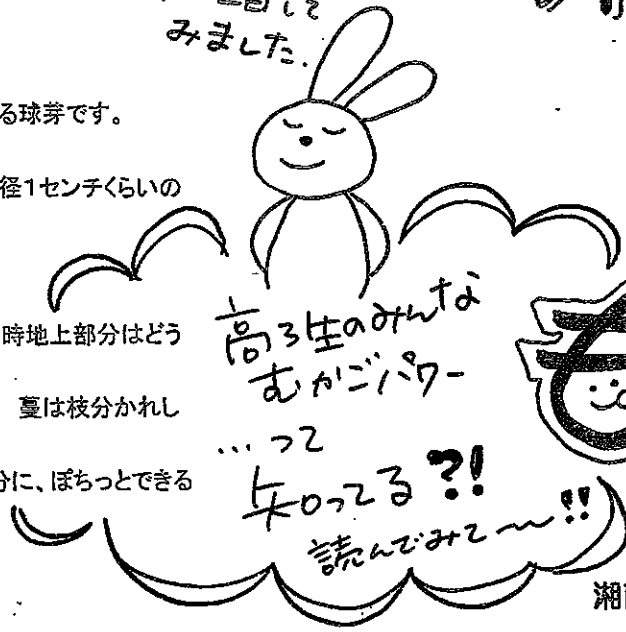


10月25に9の おうどんについでくる... むかごごはんに注目して  
「むかご」ってなに?

ころころとかわいい【むかご】は、山芋の葉の付け根にできる球芽です。

いわば山芋のあかちゃん...山芋の地上部分にできる直径1センチくらいの  
大きさの球芽のことです。

通常、山芋は地中に伸びて育っていく作物です。ではその時地上部分はどう  
なっていくかというと、よきによきと蔓が伸びていくのです。夏は枝分かかれ  
て、また、たくさんの葉を付けます。その枝分かれする部分に、ぼちっとできる  
のが「むかご」です。



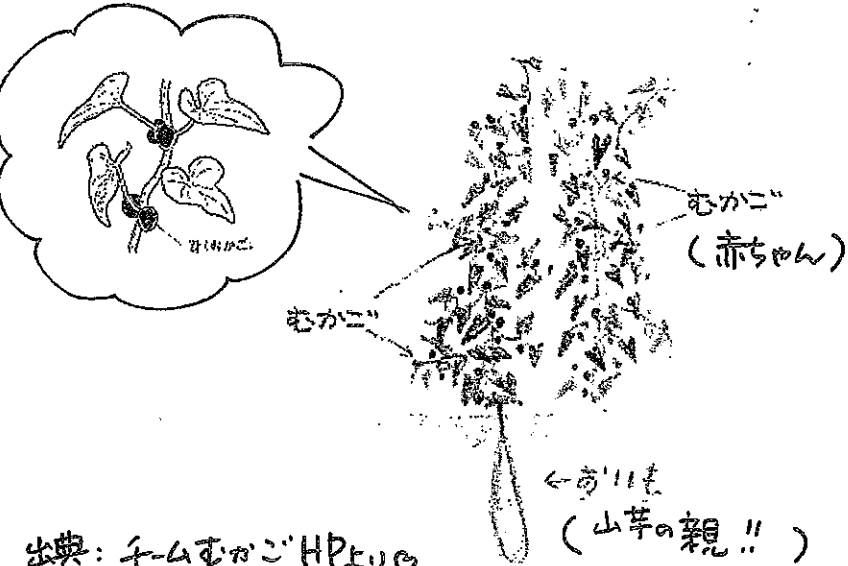
# 秋は実りの季節

H2生も  
旅行にむかって  
GO!!

来週もスタバメニューが  
せいぞろい!!

# もりもり食べよう

湘南学園カフェテリア 予定献立表 10/20 (月) ~ 10/25 (土)



出典: 千代むかごHPより

<http://mukago.jp/about/whats>

地域によっては「めかご」とも言うのだとか。呼び方も土地ごとにさまざまです。  
栄養は山芋とほぼ同じで、実は山芋よりも高い栄養価を持っていたりもする  
のです。日本人に不足しがちな鉄分やカリウム、マグネシウムなどが豊富  
に含まれています。さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取するこ  
とができます。湘南学園生徒諸君！是非この機会に召し上がれ～

	定食 (500円)	ランチ (500円)	パン
20 (月)	親子丼 さつまいものレモン煮 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	肉うどん いなりすし	メロンパン シュガーツイスト
21 (火)	豚肉のソテーお好み焼き風 サラダ 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	ラボカレー サラダ ぶどう	チョコチップパン かわでニャド-カ
22 (水)	お魚コロッケ 五目煮豆 味噌汁 (大根・あげ)	(スタミナ全開!) 豚丼 ゼリー 味噌汁 (大根・あげ)	カレーパン 黒ゴマあんぱん
23 (木)	MASAKO' S カフェランチ フライドポテト ラタトゥイユ	鶏肉の味噌マヨ焼き丼 New! ラタトゥイユ 味噌汁 (鮭・ねぎ)	あんドーナツ カカド704-ダ
24 (金)	とんかつ もやしと青梗菜のさっぱり和え 味噌汁 (大根・大根葉)	ブルコギ丼 味噌汁 (大根・大根葉)	マラサダ チョココロネ
25 (土)	ロコモコ丼 きのこのスープ	鶏南蛮うどん ココ! むかごごはん...	うどん 精白米、鶏肉、ねぎ、ほうれん草、 むかご、醤油、みりん、砂糖、酒、植物油、 煮干し、鰹節、ごま油、塩