



中日本給食だより



▲夏草にまじりて早き桔梗かな



主な内容

- (1面) 夏草にまじりて早き桔梗かな (正岡子規)
- (2～4面) 旬の果物 `桃、
栄養バランスのよい果物
魔除け、不老不死の仙薬
- (5～6面) 明治150年②
明治時代の外交の場 外国人のための宿泊先
- (7～8面) 現代に「江戸わずらい」
秘かに蔓延する「隠れ脚気」
猛暑でビタミンB1欠乏？



品質・気くばり・お届けします

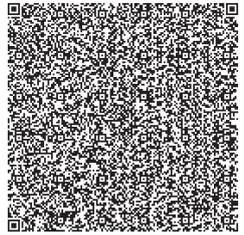
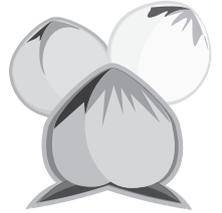
厨 房 代 行

味の素冷凍食品株式会社

☎ 052 - 735 - 8470

旬の果物 ♪ 桃 ♪

栄養バランスのよい果物
魔除け、不老不死の仙薬



〈参考文献〉

夏が旬の果実「桃」。

栄養バランスの良い果物

で、中国では「仙果」などともいわれてきた果物です。

今回は、その「桃」についての基本的な情報はもちろん、文学や伝説などに語られる「桃」について調べてみました。

*モモの産地と品種

「モモ」はバラ科・モモ属の果物で、原産地は中国です。現在の主な産地は山梨県、福島県、長野県、和歌山県、岡山などです。皮に産毛（毛茸）があるものを「もも」と呼び、ないものを「ネクタリン」と呼んでいます。

日本に伝わってきたのは古く縄文時代ではないかと考えられています。現在栽培されている食用のモモは江戸から明治に伝えられた

品種ではないかといわれています。

品種は数多くあり平成二七年産特産果樹生産動態等調査「もも（生食用）」によると「白鳳」「あかつき」「川中島白桃」「日川白鳳」の順に多く作られているようです。甘く白い果実が特徴のモモは甘くてジューシーなので人気も高くなっています。

*モモの保存方法

甘くてジューシーなモモ。その選び方は、甘い香りがあり、皮の産毛がきれいなもの、ふつくらと丸みがきれいなもの、皮の色が濃いもの、傷が無いものを選んでください。

硬く熟していないものは紙に包んで風通しの良いところで常温保存して、追熟させます。硬い状態のままで冷やすと甘みを感じられる味が落ちるので、食べる少し前

に冷やすのが良いです。

逆に、熟したモモは傷みやすいので早めに食べきってしまうことをお勧めします。

*モモの栄養と効果

モモの果実には食物繊維のペクチンが豊富なので便秘解消や、便秘の原因で起こる肌荒れの解消にも効果があります。また、カリウムを含むので高血圧予防やカテキンも含むので抗酸化作用が期待でき、老化防止にも効果的です。このほかにモリンゴ酸、クエン酸を多く含むため疲労回復には効果があり、夏には食欲増進や体調の改善のためにもよいとされています。

モモの葉にはタンニンが含まれており止血や殺菌効果もあり、肌トラブルに効果があるともされています。あせもや湿疹には葉を湯船に入れて入浴する「桃湯」がよいともいわれています。

「夏の土用は桃湯に入る」という習慣も江戸時代からあるようです。また、食用以外でも草木染の原料として使われることもあります。モモの種の核は「桃仁」といい漢方薬の原料になっており、血行促進の効果があり肩こりや生理痛、頭痛の改善に効くといわれています。

モモのつぼみは「白桃花」と呼ばれ、利尿作用を期待して用いられ、便秘解消にも使われます。

*纏向遺跡で出土したモモ

二〇一〇年、奈良県桜井市の纏向遺跡でモモの種が出土しました。纏向遺跡は、弥生時代の末から古墳時代の前半の巨大集落の跡で、卑弥呼の邪馬台国の有力候補の一つとされている遺跡です。

奈良市教育委員会は、二〇一〇年に遺跡の大型建物跡の南側にある穴から約二千八百個のモモの種などを発掘し、この中から十五個を名古屋大学名誉教授の中村俊夫氏が放射性炭素年代測定をしたところ、三個は測定できなかったものの一三五年から二三〇年のもの

マルサン

大豆が明日のあなたにできること。

marusan

みそと豆乳の マルサンです。

マルサンアイ株式会社 本社/〒444-2193 愛知県岡崎市仁木町字荒下1番地 TEL (0564) 27-3700 <http://www.marusanai.co.jp/>



岡山駅の桃太郎像
※桃太郎の上にハトがとまっています

と判明しました。また、元徳島県埋蔵文化財センターの近藤玲氏を通じて山形大学が行った測定結果でも同様の結果が出ました。

卑弥呼の没年は二四八年頃といわれているため、年代がこの時代と重なり、邪馬台国の「畿内説」を補強すると主張を補強する結果になるのではないかと注目を集めました。

また、モモは古代から不老長寿や魔除けとして考えられていたため、このモモも祭祀に使われていたのではないかと考えられています。

*魔除けのモモ

桃は春を告げる花としても親しまれています。また、桃の成長が早いこと、短期間に多くの実をつけ

ることから生命のたくましさ象徴するとされています。七福神でもある寿老人が手に持っているのも桃です。『本草綱目』（中国の本草学の書、一五七八年に完成後、日本でも輸入され版を重ねた）にも「桃は性花が早く。植ゑ易くして子が繁る。故に文字は木、兆に従ふので、十億を兆といひ、その多いといふことを言ったもの」

その他、『藝文類聚』（中国の類書、六一四年成立）には「歳時記、桃は五行の精、邪気を厭伏し、百鬼を制す」などという記述もあります。

日本でも『日本書紀』と『古事記』にモモに関する記述は見られ、どちらもイザナギの黄泉の訪問譚にあります。『日本書紀』には

時に道の辺におおきなる桃樹有り。故、伊弉諾尊、其の樹の下に隠れ、因りて其の実を採りて雷に擲げたまひしかば、雷等皆退き逃げぬ。此、桃を用ちて鬼を避ふ縁なり。時に伊弉諾尊、乃ち其の枝を投げて曰はく、「此より以還、雷敢へて来じ」とのたまふ。是を岐神と謂す。

とあり、『古事記』には、黄泉比良坂の坂本に到りし時、其の坂本に在る桃子三箇を取りて持ち撃てば、悉に逃げ返りき。爾に伊耶那岐命、其の桃の子に告りたまはく、「汝、吾を助けしが如、葦原中国に有らゆるうつしき青人草の、苦しき瀬に落ちて患へ惚む時に助くべし」と告へりたまひで、名を賜ひて意富加牟豆美命と号ひき。

とあり、どちらもモモは邪鬼を払う威力があるとされていることが窺えます。

昔ばなしの『桃太郎』で桃太郎が桃から生まれるのは、桃に破邪の力があるという考え方からではないか、他の果実では鬼退治の力が得られないのではないかと考えています。

*孫悟空の食べた桃

『西遊記』第五回にもモモが登場します。簡単に内容を記すと

齊天大聖に任せられた孫悟空が西王母の所有する蟠桃園の管理を任せられました。そこには三千六百本の桃の木があり、手前の千二百本は二千年に一度熟し、これを食べると仙人になることができ、中ほどの千二百本は六千年に一度熟し、これを食べたものは不老長生することができ、奥の千二百本は九千年に一度熟し、これを食べたおのほ天地日月と寿を同じくするといひます。ある日、西王母が蟠桃大会を催すことになった際に、孫悟空は自分がその会に招かれていないことをひがみ、瑤池の酒を飲み蟠桃延の一番奥の桃も食べつくしてしまします。この話で、おもしろいのは西王母の桃園には3種類の桃の木があるとされている点です。

*西王母と桃

「西王母」というのは中国で古くから信仰されている女神（女仙）です。中国



お酢は主役である素材の良さを引きたてて活かす“名脇役”。

お酢を使うことで、また種類をかえることで

料理の幅、美味しさが広がります。

株式会社 Mizkan

の古代の地誌『山海経』の第二「西山経」には、西王母其状如人、豹尾虎齒而善嘯、蓬髮戴勝、是司天之厲及五殘。(西王母の姿は人のようで豹の尾、虎の歯でよく吠え、乱れた髪に玉のかんざしをのせ、天の疫と五つの刑罰を司る)とされています。これが、『淮南子』になると、不死の薬と、古代より不死の象徴とされている月との関連が見られるようになり、西王母は不老不死の薬を持っているとされ、先述の恐ろしい姿から人の姿に表現が変わってきます。

『漢武帝内傳』では西王母の姿は、年は三十程で、とても美しく、真に靈人というべきほどであった。

など、西王母と共に現れた群仙の様子や西王母の姿が細かく描かれています。また、侍女に桃果を求めさせ、玉盤に仙桃を七つ盛った。その大きさは鴨の卵ほどで形は丸く青い色をしていた。王母は帝に四つ与え、自らは三つ食べた。その味は甘美であった。帝はその種をしまったので王

母が問うと「植えようと思ふ」と答えたところ「この桃は三千年に一度だけ実がなるのです。中夏は地が薄いので種は生えてこないでしょう」といわれたので帝はやめた。

とあり、「三千年に一度だけなる仙桃」という表現がされています。また、『本草綱目』にも「一名西王母桃、一名仙人桃、即ち崑崙桃」とあります。

***三千年に一度の桃**
西王母の桃については、日本でも知られていたようで、『曾我物語』巻九にも親の敵に会ふことは、優曇華に譬へたり。三千年に一度、花咲き実なる西王母の園の桃とや。

とあります。優曇華も三千年に一度咲く伝説の花とされており、この場合は「めつたにない機会、めつたにないこと」という意味で使用されています。

近松門左衛門の『日本西王母』という作品にも、西王母と桃は登場しており、方童仙人が日本に持ち帰った西王母の桃が結実したところから始まる話です。

また、能楽に『西王母』という曲があります。周の穆王の時代に西王母が「これなる花は三千年に一度花咲き実なる桃花なるが」それが今年咲き、実がなったのは君の威徳によるもの、「桃李もの言わず。春はくばくの年月を送り迎えてこの春は。三千年になるてふ今年より。：花咲く春に遇ふ事も。」と言祝ぎ桃を捧げる内容です。

「桃李もの言わず」は「桃李不言下自成蹊」のこと、桃李は何も言わないがその木の下には自然と人が集まり道ができるという、優れた人物の周りには自然と人が集まるという例えです。

『新編国歌大観』で調べてみたところ、「桃」の和歌数は二百三十五首でした。「桜」は四千八百六十九首、「梅」が五千四百九十九首であることから圧倒的に少ないといえます。また、「桃」の中で「三千年」と同時に詠まれているのは三十一首でした。これは一つの特徴であり、「三千年に一度なる桃」というものが一つの象徴であったことが考えられます。

鉄腕 米粉を使った国産鶏豚サンバーク (Fe・Ca 食物繊維)



40 g	1.0kg (25個) × 4袋入 (4kg)
50 g	1.25kg (25個) × 4袋入 (5kg)
60 g	1.5kg (25個) × 4袋入 (6kg)
80 g	2.0kg (25個) × 4袋入 (8kg)

国産鶏肉と豚肉を使用したハンバーグです。
学給向けに配慮し、卵・乳不使用に加えて、米粉を使うことで小麦も不使用になりました。
また鉄分・カルシウム・食物繊維などの栄養分を付加しています。

おいしいを、もっと食卓に。



テーブルマーク株式会社 名古屋支社
〒460-0026 愛知県名古屋市中区伊勢山2-12-1 JT名古屋ビル3階
TEL 052-324-2010 FAX 052-324-2015

明治150年②

明治時代の外交の場 外国人のための宿泊先

鳥羽・伏見の戦いを機に
戊辰戦争が始まり、西郷隆盛と勝海舟の会談により江戸無血開城がなされ、江戸を東京と改称し年号を明治元年（一八六八年）、そして、

東京に遷都したのが明治二年（一八六九年）、廃藩置県が行われたのは明治四年（一八七二年）。新橋・横浜間に鉄道が開通したのは明治五年（一八七二年）です。

幕末の動乱もさることながら、同時期の文化の変化もとても目まぐるしいものがありました。前号に引き続き、みていきましょう。

*『西洋衣食住』

慶応三年（一八六七年）に発行された片山淳之助の著書『西洋衣食住』。これは、

福沢諭吉が欧州の先進諸国で見聞きした経験を踏まえ、片山の名で西洋人の衣食住についてイラスト入りで説明したものです。

敷物 テーブル、クロス
平皿 プレート
水呑み トムブラル：
：庖丁 ナイフ

乳汁入 ミルクポット：
など、福沢が聞いた言葉を片仮名で記し、翻訳している点が興味深いです。また食事の際の酒について、

「平生ノ食事ニハ赤葡萄酒又は「シュリー」酒
其外「ポルトワイン」等
ヲ用ユルナレドモ式日亦
ハ客ヲ饗應スル時ナドニ
ハ「シャンパン」其外種々
ノ美酒ヲ用ユ…（略）…「ピ
ール」と云フ酒アリ是
ハ麦酒ニテ其味至テ苦ケ
レド胸隔ヲ開ク為ニ妙ナ
○…」

と記し、他にも「食之部」

には「ウイスキー」「ブランデー」という言葉も見られ、当時は馴染みのなかった西洋の酒類の記述にもおもしろさを感じます。

西洋文化等の普及の必要性を感じた福沢はこの他にも『西洋事情』を記しています。また、『肉食之説』を明治三年（一八七〇年）に書いており、肉食の普及にも貢献したのではないかと考えられています。

*安政五ヶ国条約

アメリカ海軍の軍人マシュー・カルブレイス・ペリーが浦賀に来航したのは嘉永六年（一八五三年）です。その後、安政三年（一八五六年）に外交官タウンゼント・ハリスが来日し、日米修好通商条約が結ばれたのが安政五年（一八五八年）。また同年、日蘭修好通商条約、日露修好通商条約、日英修好通商条約、日仏修好通商条約も結んでいます。これにより外国人居留地制度が設けられること

になります。

*外国人居留地のホテル

横浜外国人居留地に「横浜ホテル」が万延元年（一八六〇年）にオランダ人フナーゲルによって開業されました。ここにはレストランも併設され、居留地の外国人のため西洋料理が振る舞われていました。

また、慶応四年（一八六八年）には、築地居留地の設立に合わせて「築地ホテル館」が開業しました。これは、イギリスの公使ハリー・パークスが幕府にホテルの建設を要請したことによるといわれており、日本初の本格的な洋風ホテルといわれています。

*明治時代の外交の場

戊辰戦争が終わり、欧米諸国に近づくために時の政府は大急ぎで国賓を迎える場所を整えていきました。

明治の外交の最初の場として明治二年（一八六九年）に浜離宮内の「延遠館」が海軍施設を改修して迎賓館として整備されました。その後、本格的な迎賓館とし

大切にしています。
「品質と味」

カセイ食品株式会社 *KASEI*

本社 〒146-0095
東京都大田区多摩川 2-19-10
営業部直通 TEL. 03-3759-6216~7
大阪支店 TEL. 0726-26-7541
名古屋営業所 TEL. 052-682-5274



ダイエタリーファイバージャム
☆天然の水溶性食物繊維配合
食物繊維4.5g含有。



ダイエタリーファイバーセリー
食物繊維5g含有。

イザベラ・バードの描いたスケッチの雰囲気が残る「金谷ホテル歴史館」



て政府によって計画されたのが日比谷に建てられた「鹿鳴館」です。明治二年（一八八三年）に開館し、政府の社交場となりました。

また、明治十四年（一八八一年）「赤坂御所 御会食所」は皇族方や外国賓客との御会食のために建てられ、皇室の外交の場として晩餐会などが行われました。また、大日本帝国憲法の草案を審議する枢密会議の場にもなりましたが、明治四十年に明治天皇より伊

藤博文邸に下賜され移築されましたが、昭和二年（一九四七年）からは明治記念館となっています。

***カナヤ・カッテージ・イン**

明治三年（一八七〇年）にハリィ・パークス夫妻が日光を訪れた際に宿泊したのは、輪王寺の本坊でした。

その翌年の明治四年（一八七一年）頃にアメリカの宣教師であり医者でもあるヘボン博士が日光を訪れた際に、泊まる宿が無く困っていたところに東照宮の楽師であった金谷善一郎が自宅に招いたことがきっかけとなり、自宅を改装して明治六年（一八七三年）にオープンしたのが外国人専用の宿泊施設「カナヤ・カッテージ・イン」でした。当時「Samurai House (侍屋敷）」と呼ばれていたこの施設が、日本初の本格的な西洋式リゾートホテルといわれる金谷ホテルの原点です。

明治十一年（一八七八年）に江戸から奥州への旅の途中で訪れたイギリス人

旅行家イザベラ・バードはこの「カナヤ・カッテージ・イン」に滞在し、明治十三年（一八八〇年）に発行された『UNBEATEN TRACKS IN JAPAN (日本奥地旅行記)』の「KANAYAS, NIKKO, JUNE 15」に「I don't know what to write about my house. It is a Japanese idyll.」(訳：なんと記して良いかわからないが、日本的な田園風景である)から始まるこの宿への感想も記しています。

日光に東京や横浜に住む外国人が避暑地として多く訪れるようになると、この施設では賄うことが難しくなり明治二六年（一八九三年）に現在の金谷ホテルが建つ地に純洋式のホテルを開業し、本格的な西洋料理の提供をしていたことが残されているメニューからわかります。

また、先述の書物や口コミなどで多くの外国人に「日光のカナヤ」は伝わり、ジェームス・ガーディナーやアーネスト・サトウなどをはじめ多くの著名人などが利用したことも宿帳に残

されています。

「侍屋敷」は、現在もそのまの場所に保存されており、平成二十七年より「金谷ホテル歴史館」として一般公開されています。実際にイザベラ・バードが通訳と共に宿泊した部屋も見ることができ、明治初期の宿泊施設の様子を知ることができます。

***クラシックホテル**

明治時代のホテルはまだ少なく、ホテル間の交流も盛んで、西洋料理についての情報交換などもされていたようです。

現在、第二次世界大戦以前に建てられ、条件を満たした九つのホテルで「日本クラシックホテルの会」を結成しています。日光金谷ホテル、富士屋ホテル、万平ホテル、奈良ホテル、東京ステーションホテル、ホテルニューグランド、蒲郡クラシックホテル、雲仙観光ホテル、川奈ホテルがそのホテルです。

(つづく)



鉄分・亜鉛たっぷり えびと野菜の包み蒸しアミノ酸無添加

規格荷姿： 30g×10個×12トレー/3合

白身魚のすり身に、えび・たまねぎ・たけのこ・人参・枝豆などの野菜をたっぷり使用し、かぼちゃ入りの皮で包みました。

調理後の製品100g中に鉄分2.25mg、亜鉛2.1mg以上残るように栄養分を強化しております。



日本水産株式会社

名古屋支社 TEL(052)561-5311

現代に「江戸わづらい」?

秘かに蔓延する「隠れ脚気」

猛暑でビタミンB1欠乏

 体がだるい、頭がボーッと
 する、あるいはまた脚が
 むくむ、息苦しい、手足が
 しびれる……。これらの症状
 は「夏バテ」と考えられが
 ちです。しかし、その根は
 深く、もしかしたらビタミン
 B1不足のサインかもしれ
 ません。ビタミンB1の
 欠乏症といえば、脚気(かっ
 け)が有名です。いま、か
 つて死に至る病として恐れ
 られた「江戸わづらい」が
 復活、若い世代の間ではビ
 タミンB1欠乏予備軍がひ
 そかに蔓延しているとも言
 われます。「隠れ脚気」に
 気をつけましょう。

◆「江戸わづらい」とは

日本では平安時代以降、
 京都の皇族や貴族など上層
 階級を中心に「足のしび
 れ」や「むくみ」、「疲労感」

をきたす奇病が発生しまし
 た。それは『源氏物語』や
 『枕草子』にも「あしのけ」
 として記されています。

江戸時代も享保(きょう
 ほう)年間(一七一六〜三
 六)にこの病気が江戸で大
 流行し、「江戸わづらい」
 とよばれ、死に至る病とし
 て恐れられました。「江戸
 わづらい」は現代の病名で
 いう「脚気」のことで、原
 因はビタミン不足。ビタミ
 ンB1欠乏によって末梢神
 経障害と心不全をきたす疾
 患です。

いまは玄米や麦、粟(あ
 わ)などの栄養価の高さ
 が注目されていますが、
 日本では長い間、「白米至
 上主義」ともいえるべき考
 え方が根づいており、江
 戸では白米が食べられま
 した。風味はよくなりま
 すが、ビタミンB1はほ

んど含まれないので、
 おかずをじゅうぶん食べ
 るだけの余裕がなく、白
 米のご飯と何か一品だけ
 (梅干し、たくあんなど)
 という食事を続けた江戸
 の食生活にその弊害があ
 らわれたのでした。

◆日本の国民病を脱する

江戸時代だけでなく、明
 治になっても脚気による死
 亡者は年間二万人にも達
 し、日清・日露戦争の際も、
 日清戦争では四万人を超え
 る兵士が脚気に罹り脚気
 による病死者が四千人以上
 (死亡率一〇%)であった
 といえます。日露戦争では
 全傷病者三十五万二千七百
 余人中、脚気患者は二十一
 万千六百余人と推定され、
 戦病死者三万七千二百余人
 中、脚気による死亡者二万
 七千八百余人(約七五%)
 にのぼるほどでした。

こうして一昔前までは結
 核と並び不治の病とまで言
 われ、死亡率も高く恐れら
 れていた脚気でしたが、一九
 二二(明治四十四)年、鈴

木梅太郎が米ぬかから世界
 最初のビタミンであるオリ
 ザニン(後のビタミンB1)
 を抽出。脚気の原因がビタ
 ミンB1欠乏によることが
 明らかになってから、結核
 とならぶ二大国民病といわ
 れた脚気患者は減少し、一
 時期姿をひそめました。

◆現代人に「隠れ脚気」!

「江戸わづらい」とい
 うことばも、いまではほとん
 ど耳にすることがありませ
 ん。脚気というと結核とと
 もに昔の病気のように思わ
 れがちですが、しかし、脚
 気は過去の病気ではありま
 せん。いま若者を中心に脚
 気になるリスクが高まって
 いるので注意が必要といわ
 れています。

ビタミンB1は不足に気
 づきにくく、現代の生活
 でも潜在的に足りていない
 ことがあるからです。とく
 に暑い夏は、冷たい麺類
 だけで食事を済ませたり、
 ビールや甘い清涼飲料、デ
 ザート類の摂取量が増えた
 りして糖質の摂取が多くな

ナガノマト なめ茸 うす塩味 1kg



- * 化学調味料無添加で、昆布や魚介の旨みにこだわりました。
 - * 固形分80%なので、「トッピング」や“おにぎりの具材”にも最適です。
 - * 長野県で採れたえのき茸をじっくり煮込み、うす塩味※でもご飯がおいしく食べられる味を実現しました。
- ※五訂増補日本食品標準成分表 えのきたけ味付け瓶詰と比較して、30%減塩したタイプです。



新刊案内

川柳味な話

和木 康光 著

江戸の食生活をかきまゐる

先に愛知県学校給食物資流通協同組合の機関誌「学流協ニュース」および当中日本学校給食物資流通組合連合会の機関誌「中日本給食だより」に長期連載され、好評でしたコラム『川柳味な話』がこのほど再編集、補筆・修整のうえ、発行元は文芸社（東京）で、「文芸社セレクトション」の一冊として書店で求められます。

古川柳をもとに、江戸時代の食材や飲食に関するもろもろの事柄・事象を知るものとしてご一読ください。



定価700円(税別)

る一方、たくさん汗をかいてビタミンB1が失われやすい季節です。そのため、清涼飲料水・インスタント食品・スナック菓子などの「ジャンクフードの過剰摂取」や「過激なダイエット」、また食生活への無関心から偏食による摂取不足になることの多い若者の間で脚気が散見されるようになりました。

- ◆ビタミンB1不足の予防
- ビタミンB1の不足は、普段のライフスタイルから分かるといわれます。隠れ脚気になりやすい理由として、
1. ダイエットをしている
 2. インスタント食品をよく食べる
 3. 野菜や果物中心の食事をしている
 4. アルコールをよく飲む
 5. 清涼飲料水をよく飲む

6. 室内で仕事をしている (オフィスワーカー)
 7. 激しいスポーツをする
 8. 汗をよくかく
- (日本薬科大学学長・丁宗鐵さんの指摘による)
- この八つの項目は、すべてビタミンB1と関係があり、チェックの数が多い人ほど、不足している可能性が高くなるとされます。
- こうしたことから、ビタミンB1を多く含む食品を意識して摂取することが求められます。
- ・野菜や果物に含まれるビタミンB1は微量なので、肉や魚、大豆・大豆製品なども組み合わせ、バランスよく食べること。ビタミンB1を多く含む食品としては、豚肉、うなぎ、豆類などがあります。
 - ・ビタミンB1の多い食品にニンニク、ネギ、ニラなどを組み合わせると、それらに含まれるアリシンとビタミンB1が結合して腸からの吸収がよくなります。

中日本給食だより

2018年7月号 No. 67

平成30年7月15日発行

編集発行人 中日本学校給食物資流通組合連合会

会長 青木 昌博

〒456-0018 名古屋市熱田区新尾頭二丁目2番7号

富春ビル4F

TEL (052)682-6219 FAX (052)682-8486

ホームページ随時更新中



<http://www.aigakuryu.com>

info@aigakuryu.com

愛知県学校給食物資流通協同組合

スライス10枚入 鉄分・カルシウム

規格：20g×10×45

標準20gのスライスチーズです。

1枚当たり約3mgの鉄分と、約280mgのカルシウムが摂取できます。



六甲バター株式会社