

学校法人四国高松学園 高松大学・高松短期大学

地産地消

春キッベツ

一年中出回っているキャベツですが、春キャベツはふっくらとしており、葉の巻がゆるくわらかい3月から4月が旬です。
ビタミンCが多く、芯と外葉の部分は特に多量、胃腸の粘膜保護を助けるビタミンU(キャベジン)を含みます。

レタスは香川県を代表する野菜！

「ふりふりレタス」が日本全国レタスとして有名です。レタスは95%以上が水分ですが、β-カロテン、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン類を含んでいます。なかでもβ-カロテンは食品中の野菜がいちいち、サッと茹でればかさが増えて量もたくさん食べられるので一石二鳥です。

レタス

いちご

ルビー色に輝くイチゴは食品の種類上は果実ですが栽培上は野菜に属します。ビタミンCが豊富で100g当たり80mgと、みかんの倍以上含まれます。

香川県内では、イチゴの代表品種である「友禅」や「さちのか」を主に栽培しています。産地も旬は4月です。



- 本学食堂では、平成24年5月から、毎月1回最終木曜日に「地産地消メニュー」を提供しています。
- 香川県産米ヒノヒカリ100%の利用のほか、季節の旬の県産食材を利用したメニューを工夫しています。
- 地産地消メニュー日には、地産地消商品であることが分かるPOP表示をし、使用している食材について紹介しています。
- 野菜をふんだんに使用したメニューは、毎月学生も楽しみにしています。

住所：高松市春日町960番地

Tel：087-841-2161

HPアドレス：<http://www.takamatsu-u.ac.jp/>