

ふるさと食材伊万里の日

11月 さつまいも

11月も半ばを過ぎ、今年ものこり40日程となりました。

元気に毎日過ごしていますか？

今月の「ふるさと食材」はさつまいもです。

焼いてもよし、蒸かしてもよし、おかずにもおやつにもなる万能食材

「さつまいも」を紹介します。



さつまいもは、地下の根の一部がふくらんだものです。伝えられた江戸時代以降、飢饉などのときの食料不足を救う食べ物（救荒食物）として全国各地で広く栽培が奨励されました。

さつまいもは畑でつくられます。

さつまいもの葉は日光が当たるように向きを変え、たくさんの細い根は土の中の隅々の栄養を吸収します。

このためさつまいもは繁殖力が高くやせた土地でもよく育ち天候が不順で米が不作となった年でも収穫ができるため、江戸時代以降、万が一のときに備え全国各地で栽培を始めたそうです。

さつまいもの栄養は？



そんなお助けマンのようなさつまいもの栄養はというと、でん粉のほかビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

食物繊維が豊富だと腸の働きを整え、血液や血管の健康を守ることに役立ちます。食物繊維は特にかわの近くに多く含まれているので、できるだけ皮ごとたべましょう。

ちゃんと栄養もあるスーパーフードですね。

さつまいも

そのままOK



お菓子にもOK



おかずにもOK



「さつまいも」には、じつはたくさんの品種があり、味も「ねっとり系」や「ほくほく系」があります。

それぞれの特徴を生かし、「やきいも」にしても、「お菓子の材料」になってもおいしくいただけます。

今日の給食では、「サラダ」にしてみました。チーズやきゅうりも入っているので、栄養もボリュームもしっかりとれます。

よくかんで食べましょう。