

さつまいも



きょう きゅうしょく
今日の給食は

『せわりぱん・牛乳・やきそば・いもかりんとう・もずくスープ』です。

げんさんち ちゅうおう ねったいち いき せい き
さつまいもの原産地は中央アメリカの熱帯地域です。15世紀にアメリカ

たいりく わた も かえ せかいじゅう ひろ
大陸に渡ったコロンブスがヨーロッパに持ち帰り世界中に広がりました。

にほん ちゅうごく おきなわ つた さつまはん いま みなみきゅうしゅう ちゅうしん
日本へは中国から沖縄へ伝わり、薩摩藩(現の南九州)を中心に“さつ
まいも”として全国へ広がりました。

とち てんき さゆう そだ つよ さくもつ
さつまいもは、やせた土地や天気や左右されずに育つ強い作物なので、
こめ とし だいよう おお ひとびと いのち すく
米が育たなくて、食べ物がない年に代用食として多くの人々の命を救いま
した。

おも えいようそ ねつ ちから からだ
さつまいもの主な栄養素は熱や力のもとになる“でんぷん”ですが、体
ちようし ととの シー しょくもつせんい
の調子を整えるビタミンC や、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん
はい ちようり よわ
入っています。ビタミンC は調理するとこわれてしまう弱いビタミンですが、
さつまいものビタミンC はでんぷんにつつまれているので、こわれずに体
ちよう なか ぜんだまきん からだ
にとどきます。食物繊維は腸の中の善玉菌・ビフィズス菌のえさになるので、
けんこう
腸の中を整えて健康にすごすことができます。

今日はさつまいもを揚げて甘いタレでからめました。

おいしくいただきますよう

