

キラリンピカの食育掲示物

あじ ホクホクのさつまいもを味わおう



さつまいもは、メキシコを中心とする中央アメリカが原産です。日本へは今から約300年前の江戸時代に、薩摩地方(現在の鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

たくさんとれてるよ! さつまいも

滑川市内のさつまいもは、10月に入って収穫され始め、給食にも「さつま汁」や「秋味シチュー」などに登場しました。

11月からの給食にも引き続き、秋野菜カレーや大学いもなど、たくさん使われます。さつまいもの甘みを感じながら、味わってみてください。



さつま汁



秋味シチュー



秋野菜カレー



大学いも

～さつまいもの栄養～

いろいろな料理に使われているんだね!



お肌つるつる!

ビタミンC

病気から体を守る力を高めます。熱に弱いビタミンCですが、さつまいもの場合、でんぷんで覆われているため、加熱しても壊れにくいです。

体ピチピチ!

ビタミンE

年をとっても元気にしてくれるビタミンとも言われています。体の老化を防ぎ、生活習慣病予防に役立つと期待されているビタミンです。

おなかスツクリ!

食物繊維 & ヤラピン

どちらも腸の調子を整えます。特に、ヤラピンは皮の近くに多くあります。さつまいもはできれば皮ごと食べましょう。