

# キラリンピカの食育掲示物



## しゅうかく さつまいもがたくさん収穫されています！

さつまいもの原産地は、中央アメリカの熱帯地域です。アメリカ大陸からヨーロッパに渡り、日本へは江戸時代に中国から伝わりました。滑川市では、10月頃からさつまいもの収穫が始まりました。給食にもさつまいも汁やサラダなどに登場します。

### さつまいもってどんな野菜？

さつまいもは、地下の根の一部がふくらんだものです。江戸時代に薩摩(今の鹿児島県)に伝えられた以降、やせた土地でも栽培しやすいことから、すぐに薩摩に根付きました。その後、食料不足を救う食べ物として、全国各地で広く栽培が勧められました。



#### ねっとり系

- ・安納芋
- ・シルクスweet
- ・紅はるか



#### ほくほく系

- ・紅あずま
- ・なると金時
- ・五郎島金時

さつまいもには、実はたくさんの品種があり、食感にも「ねっとり系」や「ほくほく系」があります。それぞれの特長を生かして、お菓子の材料に使われたり、でんぷんやアルコールの原料にされたりしています。

### さつまいもの栄養

さつまいもは、でんぷんのほか、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。また、中身が黄色いものほどビタミンAが豊富です。食物せんいは、腸の働きを整えたり、血液や血管の健康を守ったりしてくれる働きがあります。また、ビタミンA・ビタミンCは風邪を予防する働きがあります。

### いろいろな料理に使われます！

給食には、10月中旬頃に市内で収穫されたさつまいもが、続々と登場しています。給食に使われるさつまいもは、全て滑川産のもので、地元の秋の味覚を、味わっていただきます。



大学いも



さつまいも汁



さつまいも  
サラダ