

平成 29 年 9 月 25 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳 ^{とりにく}鶏肉の^て照り^や焼き
キャベツのゆかりあえ えのきのみそ汁 ^{こぎかな}小魚アーモンド (幼なし)



【ひとロメモ】

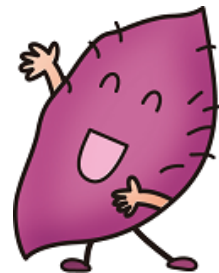
さつまいもについて知ろう

(食事と文化)

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカが原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広まりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人を救いました。さつまいもの主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康によい食品です。

今日のように揚げたり、みそ汁に入れたり、ごはんといっしょに炊き込んだりと、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。秋の味覚を味わってください。



平成 29 年 9 月 25 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

さつまいもご飯 牛乳 照り焼きチキン キャベツのゆかりあえ
豆腐のみそ汁 アーモンド小魚



【ひとロメモ】

「さつまいも」について

(健康によい食事のとり方)

みなさんも良く知っている「さつまいも」ですが、「さつまいも」はどこから来たか知っていますか。「さつまいも」は熱帯アメリカがもともとの産地といわれています。日本へは中国から沖縄、そして鹿児島県へと伝わりました。鹿児島県は昔、薩摩の国と呼ばれており、「さつまいも」という呼び方はこれがもとになったとも言われています。おいしく旬の恵みをいただきましょう。

平成 29 年 9 月 25 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
キャベツのゆかりあえ えのきのみそ汁
(小中)小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・玉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

さつまいもについて

さつまいもは江戸時代に薩摩国、今の鹿児島県から全国に栽培が広がっていきました。赤紫の皮と黄色い果肉の「紅あずま」や「鳴門金時」はよく見かけますね。

さつまいもは炭水化物が主で、主食にしても十分なほどのエネルギーを持っています。また、おなかをきれいにしてくれる食物繊維、肌をきれいにしてくれるビタミンC、細胞の老化を防ぐビタミンEなどが含まれています。