

平成 30 年 10 月 24 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 魚介と野菜の中華風炒め  
春雨サラダ 大学いも



【ひとロメモ】

## さつまいもの栄養



(健康によい食事のとり方)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかいしもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

平成 30 年 10 月 24 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 いかと野菜の中華風いため 大学芋 中華風酢の物



【ひとロメモ】

## さつまいもの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため3つの色のグループでは、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかいしもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

平成30年 10月 24日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 いかと野菜の中華風炒め  
春雨サラダ 大学芋

《今日の丸亀産の食材》  
米、チンゲン菜、玉ねぎ、  
キャベツ、きゅうり



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

## さつまいも

今日のめあては、「さつまいもの栄養について知ろう」です。「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「6つの基礎食品群」では、米やパンと同じ炭水化物の多いグループの第5群に分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。