



# 五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 6年 2月 9日 NO.163

今日の給食は「里芋コロッケ」です。今回は「里芋」についてです。

里芋はインド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれています。日本には縄文時代に伝わりました。山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作られるため「里芋」と呼ばれるようになりました。

里芋の特徴といえばねばねばしたぬめりですね。これはガラクトンという成分が入っておりコレステロールや血糖値を下げたりする効果があります。また食物繊維も含まれているため腸内を整える働きがあります。今日の給食では里芋をコロッケにさせていただきます。



里芋コロッケ  
おいしいもん、たくさん欲しいもん  
じゃこサラダ食べて  
じゃ、これでさようなら～

## 《今日の献立》

ごはん

里芋コロッケ

じゃこサラダ

白菜のみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ みそ さば節	米 油 里芋 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま	玉葱 もやし 小松菜 にんじん キャベツ 白菜