



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 2月 27日 NO.176

今日の給食は「大学芋」です。今回は「さつまいも」についてです。

さつまいもが日本に伝わったのは約400年前で沖縄県や鹿児島県から全国に広まりました。当時、鹿児島でたくさん作っていたこともあり、昔の呼び方である薩摩さつまのイモからさつまいもと呼ばれるようになりました。

栄養的には食物繊維が豊富ですが、ビタミン C もたくさん含まれています。特にビタミン C はさつまいものでんぷんが熱から守ってくれるため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

最近は焼き芋ブームによりいろんな品種を見かけるようになりました。品種によって甘さや食感が異なるため食べ比べてみてもいいですね♪給食では「紅べにはるか」を使用して大学芋を作りました。

《今日の献立》

きつねうどん

大根のレモン和え

大学芋

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
鶏肉
豆腐
かつお節
昆布
油揚げ

うどん
砂糖
さつまいも
油
水あめ
黒いりごま

干し椎茸
にんじん
小松菜
長ねぎ
大根
きゅうり
レモン

大学芋、さつまいも
さあつまも～

