

10月 食育の日こんだて「さつまいも」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。
楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて
学んでいきましょう。

さつまいもごはん 五目野菜肉団子 おかか和え みそしる 牛乳

さつまいも



さつまいもは、熱帯アメリカで生まれました。そこから、探検家コロンブスがアメリカからヨーロッパに持ち帰りましたが、涼しい気候のヨーロッパでは、あまり広まらなかったようです。そこからアジアの国々に広まり、今から400年程前に中国から日本にやってきました。琉球（沖縄県）から薩摩（鹿児島県）に伝わったため、「さつまいも」という名前がつけました。

さつまいもは、炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富に含まれています。栄養たっぷりのさつまいもを、いろいろな食べ方で楽しんでみましょう。



とれたては
あま
甘くない!?

掘りたてのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。
また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



3たぐクイズ

Q さつまいもは次のうち、どの部分を食べているのでしょうか？

- ① 根
- ② 茎
- ③ 実

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ①^ね根

さつまいもは、^ち地^か下にはった^ね根が^{ふと}太くなった部分のことです。

いもの中^{なか}には、さつまいものように^ね根を^た食べるものと、じゃがいものように^ち地^か下の^{くき}茎が^{ふと}太くなった^{ふぶん}部分を^た食べるものがあります。

