

11月14日(金)の給食

841 kcal

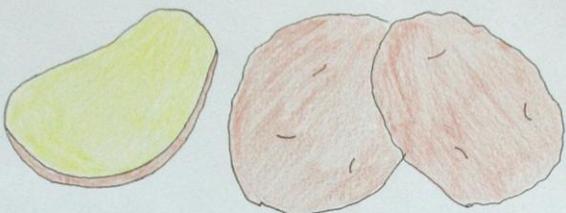


献 立

献立	材料
ごはん	米
ポテトコロッケ	じゃがいも 豚ミンチ 玉ねぎ 塩・こしょう 小麦粉 たまご パン粉 油 ケチャップ ウスターーソース
れんこんの ごまネーズ和え	れんこん キャベツ コーン ひじき マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
切り干し大根の サラダ	切り干し大根 きゅうり 塩昆布 ツナ ごま油
鶏ガラスープの素	鶏ガラスープの素
粒こしょう	
みそ汁	かぼちゃ 人参 青ネギ 和風だし みそ
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



じゃがいもについて



じゃがいもの栄養素

でんぷんやビタミンCのほか、カリウムやビタミンB群などのミネラルも豊富なうえ、食物繊維も多く腹持ちもよい野菜のひとつ!

■じゃがいもに含まれているビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特長。

■実はカリウムも含まれており、バナナと同じくらい豊富である。

選び方

表面に傷がなく、じゃがいもにハリがあり、シワがないものを選ぶ。
芽が伸び始めたり、表面が緑色になってしまっているものは避ける。

保存方法

段ボール箱や厚手の紙袋で包んで、風通しのよい真暗な冷所(0℃以上5℃前後)で保存する。
または、乾燥しないようポリ袋に入れてじゃがいもが呼吸できるようにポリ袋を軽くむすび、冷蔵庫の野菜室で保存してもよい。

食中毒

じゃがいもは日光や蛍光灯などの光に当たることで、表面が緑色に変色する。この緑化した部分や葉には、グリコアルカロイド(ソラニン、チコニン)という苦味が含まれており大量に食べると、腹痛やめまいなどの症状が現れることがある。

歴史

じゃがいものふるさとは、中央アメリカのアンデス地方といわれている。紀元前5世紀から原住民の人たちによって栽培されており、トウモロコシとともに彼らの貴重な食料ととなっていた。

豆知識

じゃがいもは、日本に「ジャカルタからきた芋」として伝わった。

