

11月7日(月)の給食

805kcal

献立

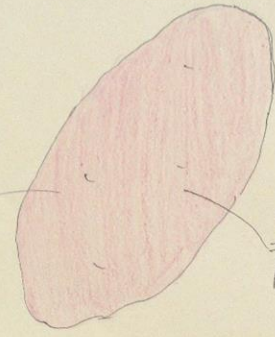
献立	材料
ごはん	米
さばの塩焼き	さば 塩・こしょう 薄口しょうゆ すだち果汁
ナポリタン	ハーフスパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン オリーブオイル ケチャップ コンソメ顆粒 塩・こしょう
さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり にんじん マヨネーズ 塩・こしょう
利休汁	れんこん ごぼう こんにゃく 青ねぎ 和風だし 味噌 ねりごま おろししょうが
フルーツ	黄桃 白桃



さつまいも

おいしいさつまいもの見分け方

○色・形
ふくらみがあり、
皮の色が鮮やかなもの



○皮の表面
キズやデコボコのないもの。
肌につやがあり、キズの少ないもの。

○さつまいもを包丁で切ると白く浮き出てくる液はなに？
ヤラピンといって、腸の働きを整える機能成分です。

○さつまいもの歴史について
中南米が原産地と言われ、ヨーロッパから中国、そして日本へと地球をほぼ一周し、私たちの身近な食物として親しまれています。日本へは中国を通じて約400年前に伝来し、その後薩摩藩(現在の鹿児島県)から全国に広まりました。

○ご家庭での保存方法
さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫には入れないと。新聞紙に包んで、日の当たらない場所に置いておきます。暑くても寒くても病んでしまいます。

