

すくうるらんち

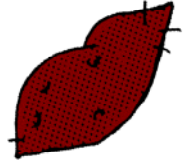
10月25日（月）

さつまいもごはん

せいkachō

精華町でとれたさつまいもが登場します。

とうじょう



せいkachō
精華町でとれたサツマイモです。この
じき ちょうない かくちいき のうさんぶつちよくばいじょ
時期には 町内 の各地域の 農産物直売所
はんばい いちば しゅつか
で販売されています。市場への出荷はあ
りませんが、せいkachō のうか
が栽培しています。

おいしそうにそだちました

きょう せいほくしょうがっこう かわにししょうがっこう
今日は 精北小学校、川西小学校 に
はフレッシュせいか、せいかだいしょうがっこう
うえだはなやかえん やまだしょうしょうがっこう
は植田花野果苑、山田荘小学校 にはフ
フレッシュせいかざくろ、ひがしひかりしょうがっこう
東光小学校
ひがしばた かい ちよくばいじょ とど
には 東畑 さわらび会の 直売所 から届
けられます。



さつまいも

ちゅうなんべい ねったいちほう げんさん えどじだい
は 中南米 の熱帯地方が原産で、江戸時代のころ、
きゅうしゅうさつま くに かごしまけん つた
九州薩摩 の国（鹿児島県）に伝わりました。

えいようせいぶん てつぶん
さつまいもの栄養成分は、カルシウム、カロチン、鉄分、ビタミ
ンB1・B2・Cと豊富に含まれています。とくに、さつまいものビ
なつ おな ふく きんとき きいろ
タミンCは夏みかんと同じくらい含まれており、「金時」など黄色いも
たりょう ほか おお
のほどカロチンが多量です。また、さつまいもには他のいもより多
しよくもつせんい ふく
く食物繊維が含まれています。