

せいか町でとれたさつまいも

10月30日（木）

- さつまいもご飯
- けんちん汁
- 酢の物
- 牛乳



今日のサツマイモご飯に使われているサツマイモは、精華町でとれたものです。サツマイモには、食物繊維やビタミンCなどが多く含まれています。また、さつまいもを切ると白い液が出てきますね。これは「ヤラピン」という名前の成分で、食物繊維といっしょにおなかの中をきれいにしてくれます。サツマイモは寒さに弱いので、冷蔵庫に入れずに保存するようにしましょう。今日は、カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。