

ねばりいも

平成 30 年 11 月 9 日
北空知圏学校給食センター

今日のみそ汁には深川市でとれた「ながいも」が入っています。特徴は、粘りが強く「ねばりながいも」というブランド名がついています。ながいもは、すったらトロトロ、切ったらシャキシャキ、火を通すとホクホクになり、料理によっていろいろな食感を楽しむことができます。ネバネバ成分の「ムチン」は胃の粘膜を保護する働きや消化を促す作用があります。また、疲労回復に効果があり、風邪の予防にもなります。これから、寒さも増して風邪やインフルエンザにかかりやすい季節になりましたので、しっかり食べて予防しましょう！

