

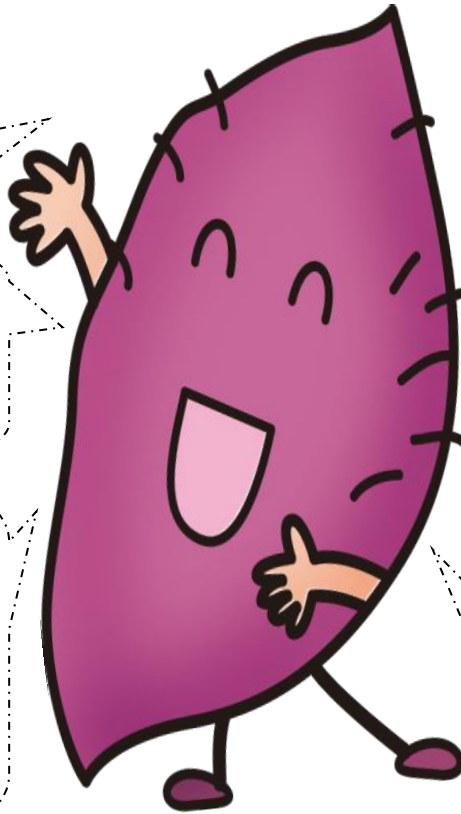
さつまいもについて

平成31年2月27日
北空知圏学校給食センター

さつまいもはビタミンCを多く含み、白血球の免疫力を高め、風邪にかかりにくくする働きがあります。

さつまいもは食物繊維が多いのが特徴ですが、その食物繊維が腸を刺激して働きを活性化させ、便秘に効果を発揮します。

さつまいもの旬は、9月～11月ですが、最近は貯蔵技術が優れているため、年間を通して出回っています。冬場すぎに出回るものは、貯蔵もので、鮮度は多少落ちますが、水分が抜けて糖度が増す分、かえって甘くおいしくなります。



大学芋とは、さつまいもを油で揚げて、砂糖を溶かしたタシをからめてゴマをあえます。では、どうして「大学芋」というのでしょうか？

大学芋が登場したのが、昭和の初期で、そのころ日本はまだ不況の最中で、学費に困っていた有名な大学の学生が、大学芋を作って売ったところ大人気となったのがはじまりだったようです。



今日の大学芋は、クラス分を計って入れています。

◎小学校で3個程度

◎中学校で4個程度

目安にして、配膳してくださいね！