



さつまいもの日



令和4年10月13日
北空知圏学校給食センター

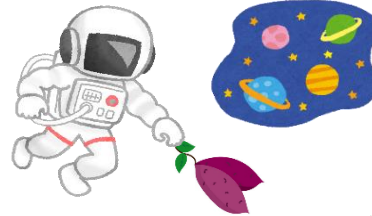
10月13日は、さつまいもの日です。さつまいもの旬が10月で、さつまいものことを“十三里”（じゅうさんり⇒13）ということで、10月13日に決めました。

すごい食べ物！ さつまいも



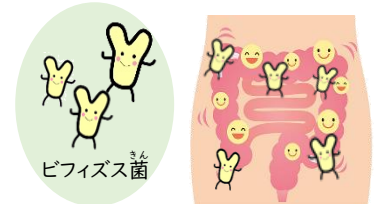
さつまいもとお米を同じ広さの土地に植えると重さで、さつまいもはお米の4倍以上を収穫し、栄養価では2倍のエネルギーを摂取することができます。しかも、やせた土地や、雨があまり降らなくても育つ丈夫な作物で、農薬もほとんど必要ありません。そのため、さつまいもは将来、宇宙で作る作物として、アメリカのNASAで研究を行っています。

栄養バランスがよく、葉やつも食べられ、捨てるところがなく、水耕栽培ができるからです。



さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンやミネラル、食物繊維をたくさん含んだ食べ物です。それに、腸の中でビフィズス菌を増やし、免疫力を上げる働きがあります。



今日の給食は「さつまいもコロッケ」です。

