

さつまいも

令和2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。宇宙で作ることができそうな
食べ物としてさつまいもが最有力
候補だそうです。さつまいもは丈夫
で速く育ち、葉や茎も食べることが
できます。また、ビタミン類も多
く、栄養たっぷりで、宇宙の食べ物
としてぴったりです。

今日の給食では、さつまいも汁で
登場しますよ♪



さつまいもは、ゆっくり加熱すると甘味が増します。そのため、電子レンジで作るよりも、石焼きものほうが甘く、おいしい焼きいもができます。
秋のおいしい食べ物の「焼きいも」、ビタミンCが豊富に入っているため、美肌にも効果があります。

