



給食だより

2019年9月号



残暑厳しく秋を感じるにはまだ早い9月ですね。夏バテしていないでしょうか。ごはんを三食きちんと食べてのりきりしましょう。9月は十五夜や敬老の日、お彼岸など、和食をいただく機会が多く、日本の文化を大切に楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう！今月は秋の味覚、さつまいもを紹介합니다。

栄養と効能

さつまいもは芋類の中で食物繊維の含有量が一番高いです。便秘改善や、血圧を下げる効果もあるといわれています。また、食物繊維が多い食材は子どもには食べづらいものが多いですが、さつまいもは食べやすい食材の一つです。また風邪予防効果があるビタミンCや不足しがちなカルシウムも含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんにつつまれているため他の野菜に比べ加熱時間に伴うビタミンC残存率が高くなっています。

美味しいさつまいもの見分け方

- 丸々としていて重みがある
- 皮にハリとツヤがある
- 表面に傷がない
- 表面に蜜が出ている



などです。スーパーで売られているさつまいもは収穫後少しおいて、美味しくなった頃合いで販売されているので、購入したらなるべく早く食べるのがおすすめです。食べるまでに時間が空く場合、さつまいもの貯蔵適温は13℃～17℃なので冬ならば室内で常温保存、夏ならば新聞紙で包みポリ袋にいれ冷蔵庫の野菜室での保存がよいでしょう。

おすすめ！レンジより断然美味しい！

【作り方】

濃厚ねっとりふかし芋

＜材料＞

- さつまいも…2～3本
- 水……100cc

- さつまいもを炊飯器に入る大きさに切る。
(丸々いれるより切ったほうが美味しく仕上がります)
- 炊飯器にさつまいもと水100ccを入れ玄米モードで炊く。
- 竹串をさして固かったらもう一度炊飯を押し、5分ずつ様子を見る

炊飯器に玄米モードがない場合はより長い時間の炊飯モードを選んでください。なぜ美味しくなるかというと、さつまいもの主成分であるでんぷんにβ-アミラーゼという酵素が働き糖を作りだします。このβ-アミラーゼはさつまいもの中心温度が70℃でもっとも活性化されると言われています。炊飯器のじっくり時間をかけて加熱していく調理が美味しい蒸かし芋を作ってくれます。