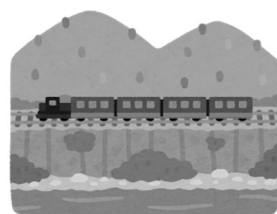




給食だより

2022年11月号



日ごとに寒さが増しております。身体を冷やさないよう暖かい服装でお過ごしください。
機会があれば、お家で旬の野菜を食べながら過ごしてはいかがでしょうか☆

そこで、今月は11月が旬でもあるさつま芋をご紹介します！！



美味しいさつま芋を選ぶポイント！

- ・ふっくらと太く、鮮やかな紅色のもの
- ・ずっしりと重いもの
- ・ひげ根が残っていないもの

さつま芋の保存方法は??

さつま芋は5℃以下の環境になると、
・低温障害”という現象を起こしてしまいます。
また20℃を超えると発芽するといわれているので、夏場は野菜室、それ以外は常温での保存がおすすめです。

ビタミンCが豊富！

風邪の予防や疲労回復に効果があります。
さつま芋はこのビタミンCがでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

《栄養と効能》

食物繊維とヤラピンの相乗効果！

さつま芋の切り口から出る白い液体がヤラピンです。古くから緩下剤として知られており、さつま芋に含まれる食物繊維との相乗効果で、便秘の改善が期待できます。



さつま芋バター

●材料●

- ・さつま芋...1本(約250g)
- ・バター...20g
- ・塩...少々
- ・砂糖...大さじ1/2

●作り方●

1. さつま芋をスティック状にカットし、10分くらい氷にさらす。
2. 水気を軽くきって、レンジで500w・3分加熱する。
3. フライパンを熱して、バターを入れ、溶けたらさつま芋を入れる。
4. さつま芋に焼き目がついたら、砂糖を入れて絡めながら焼く。

★☆☆完成☆☆★

