

収穫の秋 ～さつまいもの栄養～

ホクホクした食感とやさしい甘さが魅力のさつまいも。栄養面にも非常に優れた食材です。今が旬の美味しいさつまいもをいろいろなお料理で味わってみてください。



2種類 of 食物繊維

食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類あります。水溶性は血液中のコレステロールを減らす働き、不溶性は腸内環境を整える働きがあります。さつまいもは両方の食物繊維をバランスよく豊富に含んでいます。



さつまいも特有の栄養成分「ヤラピン」

ヤラピンは、さつまいもの切り口から出る白い液体で、さつまいもだけに含まれる貴重な成分です。便を柔らかくし、腸の動きを良くする作用があります。食物繊維とヤラピンの相乗効果により便秘を解消します。



ビタミンCたっぷり！

みかんに匹敵するほど多くのビタミンCを含んでいます。皮膚や粘膜の健康に必要な栄養素です。通常のビタミンCは熱に弱く、加熱すると失われてしまいますが、いも類の場合はでんぷんに守られているおかげで加熱調理をしても失われにくいのが特長です。

★ さつまいもを使った給食メニュー ★ 作り方は給食レシピのコーナーに掲載しております



さつまいもサラダ

材料はすべて1cm角に切ります。ココロした形とカラフルな色どりが可愛いサラダです。



さつまいもシチュー

ほんのり甘く、クリーミーなさつまいもシチューはみんな大好きなメニューです。



さつまいもスティック

素揚げしたさつまいもに、きび砂糖と塩を合わせてまぶします。甘じょっぱさが後引く美味しさです。



さつまいもコロケ

具材はさつまいも、ひき肉、玉ねぎ。塩味のシンプルな味付けです。



【美味しいさつまいもの見分け方】

- ふっくらしていて太いもの
- 皮の色が鮮やかで濃いもの
- ひげ根が少ないもの
- 切り口にあめ色の蜜が出ているもの（糖度が高い）

収穫後2～3ヶ月貯蔵して、余分な水分を飛ばすことにより、甘みが増して美味しくなると言われています