

# 食育ニュース

10月21日(月)

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

さといも  
里芋だんごのあんかけ

深皿

こうや はん  
高野そぼろご飯

飯椀

だいこん こまつな しる  
大根と小松菜のみそ汁

あき ふう じゆん さといも じょうもんじだい さいばい  
秋から冬にかけて旬をむかえる里芋は、縄文時代から栽培され、ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代まで、芋の主役だったと言われています。芋の中でもカリウムを多く含み、むくみ防止に効果があります。また、里芋はホクホクとして粘りがありますが、この粘りには、ドライアイの予防や免疫力アップ効果があります。



給食室の様子



里芋は蒸してつぶし、具材と合わせて油であげ、仕上げにあんをかけました。手間ひまかかった秋のごちそうです。