

2つずつ

副菜皿

牛乳

いも だんご  
さつま芋のあげ団子

深皿

ぶたにく しょうが どん  
豚肉の生姜炒め丼

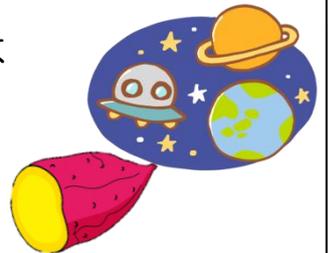
飯椀

じる  
けんちん汁

人類が将来宇宙に住むようになって、食料を自分たちで作るときの作物として、アメリカのNASAではサツマイモに注目しています。

栄養バランスが良く、葉もつるも食べられ、土が無くても栽培できるためです。

サツマイモとお米を同じ広さの土地に植えると、サツマイモはお米の4倍以上の重さ、カロリーでは2倍も収穫できます。少しくらい痩せた土地や雨が少なくても丈夫に育つため、江戸時代や戦時中、戦後の食糧不足時にたくさん作られました。



サツマイモを食べると太ると思っている人もいますが、それは大きな間違いです。サツマイモはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、腸内のビフィズス菌を増やす、体に良くヘルシーな食べ物です。

## 給食室の様子



蒸してつぶしたさつま芋に白玉粉などを合わせ、揚げ団子にしました。

豚肉は、別で炒めて調味し、加え入れました。

