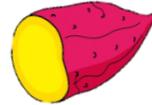




NASA も注目する「さつまいも」



だんだんと秋が近づく季節になってきました。その秋の味覚
といえば**サツマイモ**です。

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



さつまいもはひげ根を取ってカットし、油で揚げて、手作りの蜜・ゴマと絡めました。