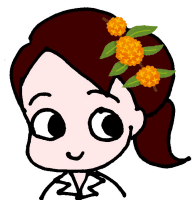




給食だより



第 117号 2025年10,11月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。
夏の暑さも落ち着き、少し肌寒さを感じる時期になりましたね。こんな時期は、体調を崩しやすいのでバランスの良い食事を意識し、私と一緒に体調管理を行いましょう。

『さつまいも』について



1. さつまいもとは

さつまいもとは、ヒルガオ科サツマイモ属の多年生植物です。私たちがよく食べる部分は塊根(かいこん)と呼ばれる根の部分です。別名では甘藷(かんしょ)や唐芋(からいも)とも呼ばれています。さつまいもの起源は中南米です。

日本へは17世紀初頭に中国から琉球(今の沖縄)へ伝来し、その後、種子島を介して薩摩(今の鹿児島)に広まり、「薩摩芋」とよばれるようになったと

言われています。

*(参考文献)農林水産省ホームページ

2. さつまいもの栄養

さつまいもの栄養についてまず思い浮かぶのは繊維ではないでしょうか。

さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。特に不溶性食物繊維は水に溶けない繊維で便のカサを増やして大腸の動きを活発にし、排便を促進する働きがあります。他には抗酸化作用をもつビタミンCが含まれます。

また余分なナトリウム(塩分)を排泄させる栄養素であるカリウムも含まれています。

3. お好みは、ほくほく系 or ねっとり系?

ほくほく系は「紅あずま」「なると金時」、ねっとり系は「安納芋」などで、しっとり系として「シルクスイート」などがあります。

あなたのお好みは何系?



レシピ

○さつまいもポタージュ(3人分)

材料:	さつまいも	中1本(200g)
	玉ねぎ	小1個(150g)
	バター	10g
	コンソメ	小さじ2
	水	300ml
	豆乳	100ml
	砂糖	小さじ1



- 作り方: ①さつまいもの皮をむき、0.5cm幅のいちょう切りにする。水に浸す。(※皮付きでも良いです。)玉ねぎは薄くスライスする。
- ②鍋にスライスした玉ねぎを入れバターで炒める。しんなりしたら水気をとったさつまいもを入れ、中火で1~2分炒める。
- ③②の鍋に水とコンソメを入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ミキサーやブレンダーで③をペースト状にする。
- ⑤④を弱火に火にかけながら、ゆっくり豆乳を入れ混ぜる。甘さが足りない場合は砂糖を入れ、甘さをたす。
- ⑥器に盛り付け完成。お好みでパセリをのせる。

コメント: 豆乳は牛乳に変更しても大丈夫です。これからは寒い時期になるためほんのり甘いポタージュで温まってください。

1人分栄養量: エネルギー146kcal、塩分0.9g