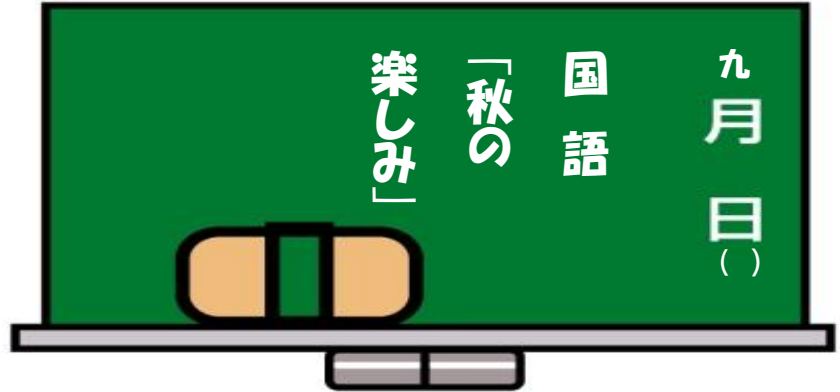
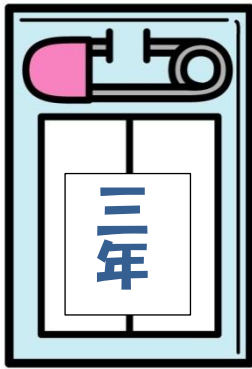


教科書の中から…

いただきます

9月



中秋の名月

十五夜(むかしの

こよみで、八月十

五日の夜)の月。

いも名月

月夜

くり名月

夜長

月見だんご

後の月

十三夜(むかしの

こよみで、九月十

三日の夜)の月。



# さといも

関連献立 かんれんこんだて ごはん ごはん 牛乳 ぎゅうにゅう さんまの土佐煮 とさに からしあえ からしあえ だまこ汁 だまこ汁 お月見ゼリー おつきみ

里いもは、山でとれる“やまいも”に対して、里でとれることから“里いも”という名前がつけられました。里いもは熱帯生まれで、暑さに強く、寒さに弱いです。親いもの周りに子いもができ、子いもに孫いもができることから、子孫繁栄の縁起のよい食べ物とされています。里いもは、体の調子をよくしたり、腸のはたらきをよくしてくれます。

主な栄養素 おも でんぷん・カリウム・食物繊維 しょくもつせんい

料理 りょうり 煮物・けんちん汁・みそ汁など

教科書には載っていない...

身近な食品の話

9月



平成24年9月 日( )

献立

ごはん 牛乳 さんまの土佐煮 辛子あえ だまこ汁 お月見ゼリー

## さといも

### 由来

里芋は、日本では縄文時代から食べていたとされ、山でとれる“山芋”に対して、里でとれることから“里芋”という名前がつけられました。里芋は熱帯生まれで、暑さに強く、寒さに弱いです。

### 旬

里芋は、品種により旬が少しずれてきますが、秋が旬の野菜です。生産量が多いのは、千葉県や埼玉県で、全国的にみて関東での生産量がとても多い野菜です。

### とっておきの話

里芋は、親芋の周りに子芋、子芋に孫芋ができることから、子孫繁栄の縁起のよい食べ物とされています。このため、正月のおせち料理などにも使われています。



### 栄養

里芋の主成分は、でんぷん質ですが、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。里芋は、ガラクトンやムチンというぬめりの成分を含んでいます。ガラクトンは血圧やコレステロールを下げたり脳を活性化させたりします。また、ムチンは胃の病気を予防します。

### 料理例

☆煮物・汁物など色々な料理に使われています。  
☆里芋の茎を干したものを「芋がら」といい、給食でもけんちん汁などに入れたりしています。