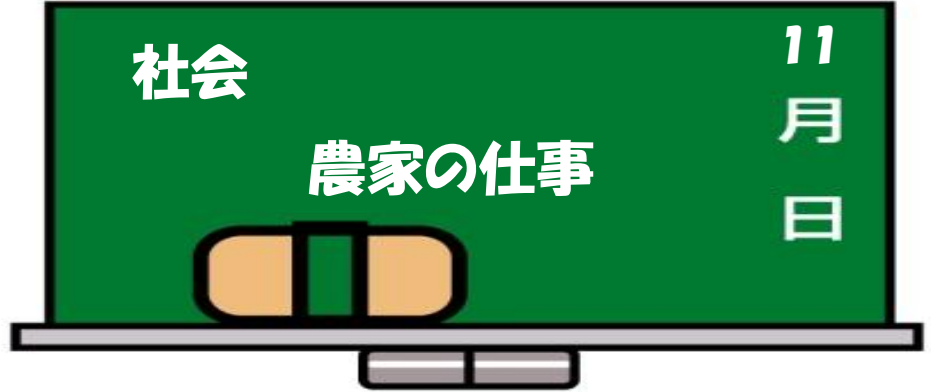
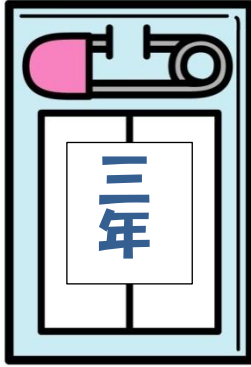


教科書の中から…

いただきます

11月



ひたちなか市では、さつまいもがたくさんつくられています。

さつまいも農家の人々はどんな仕事をしているのでしょうか。



さつまいも



かんれんこんだて
関連献立

ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ほっけのしおや
塩焼き

だいず いそに
大豆の磯煮

さつまいも
汁

茨城県はたくさんの作物を作っている農業が盛んな県で、そのほとんどは東京の市場に出荷されます。茨城県の農業の特徴は、いろいろな種類の作物を栽培していることです。その中で、全国的に有名なのは「さつまいも」です。さつまいもの生産量は全国2位で、わたしたちが住んでいるひたちなか市でもたくさん作られています。さつまいもにはビタミンCが多く含まれていて、かぜの予防に役立ちます。

給食では、さつまいもを入れた具だくさんの「さつまいも汁」や「大豆とさつまいもの甘辛揚げ」を出します。おいしい、ひたちなか市産のさつまいもを味わいましょう。

教科書には載っていない...

身近な食品の話

11月



平成25年11月 日()

献立 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 さつま汁

さつまいも

歴史

原産地はメキシコ周辺で、紀元前より栽培されていたようです。日本へは17世紀頃、ポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)に伝えられ、栽培のしやすさから全国に広がりました。薩摩から広がったので「さつまいも」と呼ばれるようになったようです。

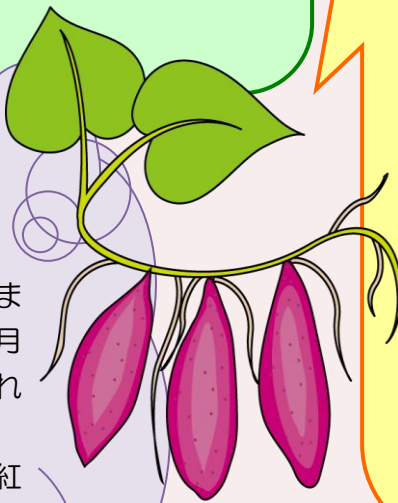
別名「からいも唐芋」「かんしょ甘藷」

ひたちなか市のさつまいもは?

ひたちなか市では、さつまいもの作付面積が広く、9月～11月にかけて収穫されます。

種類は、「紅あずま」、「紅まさり」、干しいも用の「たまゆたか」などがあります。

干しいもの生産量は
日本一です!!



栄養

☆ビタミンC

- ・りんごの10倍。でんぷんに守られているので加熱しても壊れにくい。
- ・カゼの予防、疲労回復、肌荒れなどに効果的!!

☆ビタミンB群

- ・糖質の代謝をよくする。筋肉の疲労を防止する。

☆ビタミンE

- ・体内の活性酸素を減らす。→老化防止

美肌効

果

☆カリウム

- ・高血圧、むくみ防止に効果あり。

☆食物せんい

雑学

「芋づる式」って?

【意味】一つの物事をきっかけに、関連する人や物が次々と明らかになること。

【由来】さつまいもの蔓をたぐると、次々と芋が連なって出てくるさまのたとえ。

料理例

ほかいも 大芋も 天ぷら 煮物 さつま汁 干しいも など