

10月21日（火）

きょうは、ふかしいもの“さつまいも”についてのお話です。

“さつまいも”には、世界に3000～4000もの種類しゅるいがあると  
言われていますが、日本で作られているのは、数十種類すうじゅっしゅるいほどです。

東日本ひがしにほんでは「ベニアズマ」が一般的いっぱんてきで、西日本にしにほんでは「鳴門金時」なるときんときとい

う品種ひんしゅが多く流通りゅうつうしていますが、最近は、「シルクスイート」という

品種ひんしゅが多く作られるようになってきていて、きょうの給食のさつまいもも、千葉県とで採れた「シルクスイート」です。

“さつまいも”には、食物繊維しょくもつせんいをはじめ、ビタミンC、ビタミン  
Bの仲間なかまの栄養素えいようそがとでもたっぷりの野菜です。とくに食物繊維しょくもつせんいは、  
いも類なの中では一番多く、お腹なかの調子ちょうしを整ととのえてくれる栄養成分えいようせいぶんです  
ので、しっかりよく噛かんで、残さずに食べましょう。