

11月26日（火）

きょうは「さつまいもと大豆のかりんとう」に使われている、“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、数十種類すうじゆ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」が一般的いっぽんてきで、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。栄養えいようは、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なかもの仲間がとても豊富ほうふな野菜です。とくに食物繊維しょくもつせんい

は、いも類の中では一番多く、お腹なかの調子ちよ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、しっかり残さずに食べましょう。