

10月9日(木)給食通信

3-6年生



- ・カレーうどん
- ・白菜と油揚げの
かりかりサラダ
- ・さつまいも蒸しパン
- ・牛乳

さつまいもは黄色のグループの食べ物で運動や勉強をするのためのエネルギーになります。ご飯やパンやめんと同じ働きをします。さつまいもは土地がやせていても育つので、昔から米と同じくらい重要な食べ物で、作物がとれない時期の食料不足から人々を救ってきました。さつまいもの成分やおいしさ、栄養を生かして、片栗粉や春雨、おかしなど、さまざまな食品に加工されています。今日は蒸したさつまいもを混ぜ込んだ蒸しパンを作りました。秋の味覚であるさつまいもを味わってください。