

11月11日(火)給食通信

3-6年生



- ・きつねうどん
- ・ひじき入り和風サラダ
- ・いがぐり揚げ
- ・牛乳



さつまいもは黄色のグループの食べ物で、ご飯やパンやめんと同じく、運動や勉強をするのためのエネルギーになります。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。今日はさつまいもを蒸してつぶし1つずつ丸めました。そのまわりに砕いたそうめんをまぶし、最後に油であげました。くりのいがに見立てています。秋の味覚であるさつまいもを味わってください。