

9月8日(火)給食通信



- ・秋の香りごはん
- ・ししゃものから揚げ
- ・小松菜のごま和え
- ・生揚げのすまし汁
- ・牛乳

さつまいもは秋に収穫される食べ物です。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。今日は角切りにしたさつまいもを油で揚げて、混ぜご飯の具にしました。秋の味覚であるさつまいもを味わってください。