

12月 9日（月）今日の盛り付け

大皿：^{さば}鯖のごま焼き
小松菜とじゃこの和え物

大碗：そばろごぼうごはん

小碗：里芋のみそ汁

トレイ：牛乳
みかん



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

里芋（さといも）



里芋は、日本では稲作よりも前の、縄文時代に伝わったとされる歴史のある芋です。親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴ともされてきました。品種によって食べる部分が異なり、「土垂」に代表される子芋、「たけのこいも（京いも）」に代表される親芋、「八つ頭」に代表される親・子兼用品種の3つに大きく分かれていて大きく分かれています。

また、「いもがら」や「ずいき」は里芋の葉と茎を接続している小さな柄の部分のことで、生はアクをぬいてから、乾物は水で戻してから煮物などにします。「はずいも」のずいきは、サトイモとは別の品種で、生のまま食べられます。

里芋は芋類の中で特にカロリーが低く、ヘルシーです。また里芋に含まれるカリウムが多く、余分なナトリウムの排出を促すため、塩分による高血圧の改善に役立ちます。

独特のぬめりは、主にガラクトタンやグルコマンナンという水溶性食物繊維です。グルコマンナンは、胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、ガラクトタンには、腸の働きを活発にし、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪