日光市学校給食提供食材

地産地消食材 さといも 里芋



１０月号



気温が下がって、肌寒く感じ始める季節になりました。
みなさん、体調を崩したりしていませんか？
さて、今月の地産地消食材は**里芋**です。

ねっとりしていて、ほくほく美味しい里芋は、どうやって育ち、どんなパワーがあるのでしょうか？

◆どうやってできるの？

里芋は伸びた葉っぱの下、土の中に育ちますが、根っこではなく、茎が大きくなったものです。

◎**親芋**…真ん中にどっしりと大きな里芋ができます。
◎**子芋・孫芋**…親芋の周りに、ポコポコと小さな里芋がたくさんつながって増えていきます。



里芋は１つの株からたくさんのイモがとれることから、おめでたい食べ物としても大切にされてきました。

◆からだに嬉しい栄養素

里芋には、元気を支える栄養がいっぱいです。

◎**お腹を元気にする**…里芋に含まれている食物繊維は、お腹の中のお掃除をしてくれる働きがあります。
◎**風邪に負けない身体をつくる**…元気な身体をつくるビタミンや、調子を整えるカリウムが含まれています。

地元の農家さんが作ってくれたフレッシュな日光産の里芋。ぜひ一口目にねっとりとした食感や美味しさを味わってみてください。
作ってくれた人に感謝して、皆で残さずいただきましょう。



さといも 里芋 クイズ！



Q. 里芋は英語でなんというでしょう？

①ポテト（potato）
②タロ（taro）
③ヤム（yam）

A. ②