

令和4年 10月 19日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー【旬の野菜献立】

- ・ガーリックトースト
- ・さつまいもシチュー
- ・豆と野菜のマリネ
- ・花みかん
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の旬の野菜献立は、さつまいもシチューです。シチューには、さつまいもの他ににんじんや玉ねぎ、ベーコンや豚肉が入ります。さつまいもは、でんぷんが多いので主にエネルギーとなる食べ物になります。食物繊維が多く、熱を加えてもビタミンCが破壊されにくいので、栄養的にも優れた食材です。さつまいもといわれる由縁は、昔、中国から沖縄に渡り、その後鹿児島県の薩摩に伝わり、そこから薩摩のいもで「さつまいも」と呼ばれるようになったといわれています。