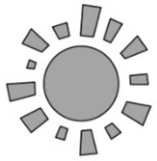
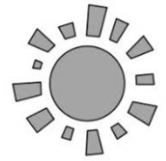


令和3年 11月 17日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・さといも里芋コロッケ  
(ソースはスプーン1杯)
- ・じゃこ入りゆで野菜
- ・味噌汁
- ・牛乳



## カリウムが豊富なさといも里芋

里芋は芋類の中でカリウムをもっとも多く含みます。

里芋は、カリウムを肥料として土から吸収し利用します。

たとえば、光合成でつくられたでんぷんが芋に運ばれる時、

いったんショ糖に分解されたのち、芋の中で再びでんぷんになるのですが、

でんぷんの再合成の際にカリウムが働くのです。

カリウムは、でんぷんに再合成する酵素の働きを活発にすることがわかっています。

これは、ほかの芋も同様ですが、里芋がもっとも

多くカリウムを利用するため、含有量が多いと推測できます。

