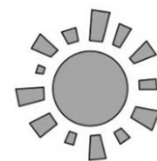


令和3年 11月 19日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・焼きホットドッグ
- ・ポイルキャベツ
- ・じゃが芋のオランダ煮
- ・りんご
- ・牛乳



本日は台拭き回収日です。
忘れずに返却してください！

じゃがいもの栄養価

じゃがいもとはナス科ナス属の植物の一種で、^{ちちゅう}地中に大きく育った
^{くきぶぶん}茎部分（^{かいけい}塊茎）を食用としています。2大品種と呼ばれる「^{だんしゃく}男爵イモ」
と「^{メイクイン}メイクイン」をはじめさまざまな品種が生産されており、
^{のうりんすいさんしょう}農林水産省によれば2019年の^{しゅうかくりょう}収穫量は約240万トンとなっ
ています。気になるじゃがいもの栄養価ですが、じゃがいもは
^{しょくもつせんい}食物繊維を多く含んでおり、さつまいもの4倍以上多いと
言われています。食物繊維は現代人に^{ふそくぎみ}不足気味といわれているため、
^{せっきよくてき}積極的に食べると良いでしょう。

