

おたより

トマト

令和7年12月

富士見市

学校給食センター

さつま芋



さつま芋の原産地は中米ですが、現在は世界の生産量の約9割はアジアで栽培されています。収穫は8～11月ごろまでですが、採れたてよりも2～3カ月貯蔵すると甘みが増しておいしくなります。日本の主な産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮城県です。



さつま芋は根を食べる芋です。

ヒルガオ科の植物なので、朝顔のような花が咲きます。



さつま芋の花

さつま芋の品種

(ほくほく系) 紅あずま、鳴門金時
(ねっとり系) 安納芋、紅はるか
(しっとり系) シルクスイートなど

日本では約40種類以上の品種があります。「紅赤」という品種は、川越芋と言われるほど100年続く伝統あるさつま芋です。

さつま芋の栄養

さつま芋には、ビタミン B₁、ビタミンC、カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。さつま芋のビタミン類はでんぷんに守られているため、加熱しても損なわれにくく、しっかり摂取できます。さつま芋を切ったときに出る白い液体は「ヤラピン」といってさつま芋にのみ含まれる成分です。胃の粘膜を保護し、便秘を改善させる作用があります。

さつま芋は、皮にも栄養があります。とくに食物繊維やカルシウムは甘い中身より多く含まれています。料理によって、皮ごと使用して栄養をたっぷりとりましょう。

給食では…3日(水)さつま芋のミルク煮にさつま芋を使います。

