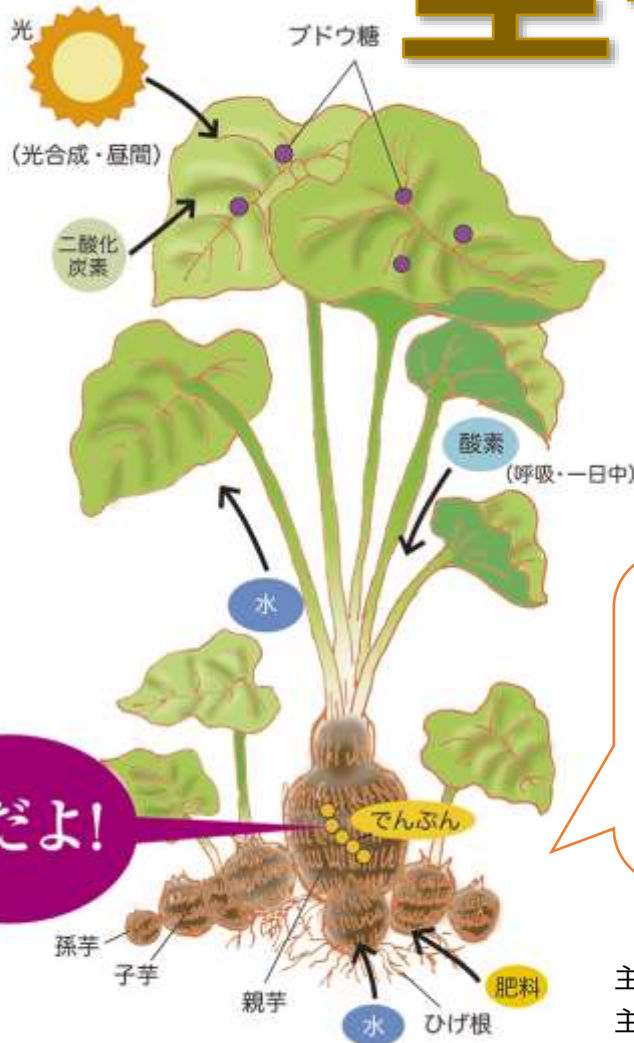


おたより

トマト

令和8年10月
富士見市
学校給食センター

里芋



里芋は縄文時代から日本で作られてきた、とても歴史の古いいもで、サトイモ科の植物です。山で自然に生える「山いも」に対し、里(人の住む場所)で育てるので「里芋」と呼ばれています。独特の粘りがあり、伝統的な郷土料理や、煮物、お雑煮などに使われます。

里芋の育ち方

里芋は、種芋を植えて育てます。その種芋の周りに子芋・孫芋ができて増えていきます。丸くなった茎の部分が里芋です。芋が地面の上に出ないように土をかぶせて育てます。

主な産地…宮崎県、千葉県、埼玉県、鹿児島県
主な品種…土垂、八つ頭、京芋、えび芋

里芋の栄養

里芋は芋類のなかでは、比較的カロリーが低く水分が多いのが特徴です。また、芋類のなかでカリウムをもっとも多く含みます。カリウムには体に含まれている余分なナトリウムや水分を体外に排泄してくれる働きがあるため、血圧を下げ、高血圧やむくみの予防に効果があります。

里芋のヌメリ成分は、水溶性食物繊維です。これは栄養物質ではありませんが、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸收を高め、血圧を下げるなど体の働きをよくします。

給食では・・・9日(金)ぼっかけ汁、20日(火)里芋コロッケに
里芋を使用しています。旬の味を味わってください。

