



# きゅうしょくニュース

令和5年10月 池田松川学校給食センター



## さつまいも

だいじな いのち  
まるごと たべよう



### は 葉っぱ



ほうれん草のように、さっとゆでておひたしに。かつお節としょうゆをかけて食べましょう!

### くき 茎(つる)



そのままではかたいので、まず外側の皮を薄くむいて、水に30分くらいつけておきましょう。(あくぬきといいます)その後、塩を入れたお湯でゆでます。おひたしで食べるなら5分くらい。3分くらいゆでた後、きんぴらのように甘辛く炒めてもおいしいよ!

### いも 芋



ふだん食べているのはこの部分。「実」ではなく太くなった「根っこ」です。

じっくりと時間をかけて熱を加えると甘くなるので、蒸したり焼きいもにしたりするのがおススメ。他にも揚げたりサラダにしたり汁物に入れたり、いろいろな料理によく合います。皮ごと食べるのがおススメです。

今月の給食では、どんな料理に使われているのかな?

献立表をチェックしてみましょう!







# きゅうしよくニュース

令和5年10月 池田松川学校給食センター

## さつまいも

だいじな いのち  
まるごと たべよう



### 芋

ふだん食べているのはこの部分。「実」ではなく太くなった「根っこ」です。

じっくりと時間をかけて熱を加えると甘くなるので、蒸したり焼きいもにしたりするのがおすすめ。他にも揚げたりサラダにしたり 汁物に入れたり と、いろいろな料理によく合います。皮ごと食べるのがおすすめです。



### 葉っぱ



ほうれん草のように、さつとゆでておひたしに。かつお節としょうゆをかけて食べましょう!

### 茎(つる)



そのままではかたいので、まず外側の皮を薄くむいて、水に30分くらいつけておきましょう。(あくぬきといいます) そのあと塩を入れたお湯でゆでます。おひたしで食べるなら5分くらい。3分くらいゆでた後、きんぴらのように甘辛く炒めてもおいしいよ!



今月の給食では、どんな料理に使われているのかな？  
献立表をチェックしてみましょう!

