

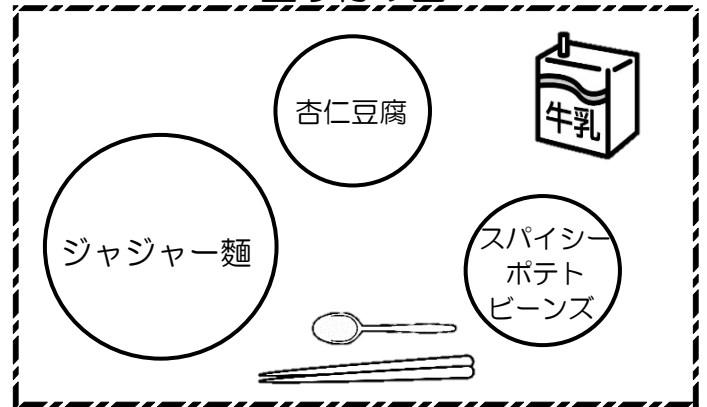
稲中ランチタイム通信

2月12日(水)

盛り付け図

今日の献立

ジャージャー麺
スパイシーポテトビーンズ
杏仁豆腐
牛乳



『じゃがいも』について

じゃがいもは「でんぷん」が主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。通常、野菜のビタミンCは煮ると水に溶けだしやすいのですが、じゃがいもでは、加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンが溜まるため損失が少ないのが特徴です。意外に思うかもしれませんが、じゃがいもに含まれるビタミンCの量は多く、トマトの2倍以上です。みかんや、グレープフルーツと並ぶほどのビタミンCが含まれています。

先生からの食育コメント

じゃがいもは、米が育ちにくい寒冷地でも栽培できて、収穫量が多いことから麦、米、とうもろこしと並ぶ「世界四大作物」です。今や赤道直下から北極圏まで栽培されているのはじゃがいもだけで、100か国以上の国々で栽培されているそうです。