

稲中ランチタイム通信

7月17日(水)

盛り付け図

今日の献立

えだまめご飯
塩じゃが
ごまあえ
牛乳



『じゃがいも』について

じゃがいもは、富士山よりも1000mも高いペルーのアンデス山脈で生まれました。16世紀はじめにスペイン人が自分の国に持ち帰り、「貧者のパン」としてヨーロッパの飢饉を救いました。日本には、16世紀末にオランダ人の手によってジャワ島のジャコトラ(現在のジャカルタの古い名称)から運ばれたので「じゃがいも」と呼ばれるようになったそうです。「じゃがいも」と呼ばれていますが、正式に品種登録されている名前はじゃがいもではなく「馬鈴薯」です。

今日はいつもの甘辛い味付けの「肉じゃが」ではなく、鶏ガラスープで煮て、塩味に仕上げた「塩じゃが」にしました。

先生からの食育コメント

じゃがいものエネルギーは米や麦の20%程度です。しかし、米が育ちにくい寒冷地でも栽培でき、単位面積当たりの収穫量は米や小麦の3倍以上もあることから、米や麦、とうもろこしに並ぶ「世界4大作物」とされています。