



今月の食材【さといも】



種いもとして植えた親いもの周りを囲むように子いも、さらにその周りに孫いもができる。旬は秋から初冬。豚汁の具や煮物など和食のイメージがあるさといもだが、サラダやコロッケ、グラタンの具材など洋食の食材としても活躍する。

さといもの栄養

カリウム：血圧を下げる効果やむくみ解消効果がある。
食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

ぬめり成分の正体は… ガラクタン グルコマンナン(食物繊維の一部)
腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールを下げる働きがあると
いわれ、生活習慣病の予防が期待される。また、脳細胞の活性化や免疫力
を高める効果もある。

選び方・保存方法・皮のむき方



おいしいさといもの選び方

- ・泥が付いていて丸みがあるもの(泥が付いていると鮮度が長持ちする)
- ・皮に傷が無く、少し湿っているもの

保存方法

さといもは寒さと乾燥が苦手。泥付きのまま新聞紙やキッチンペーパーで包んで、風通しのよい場所に置きましょう。

皮をむく時ぬれていると、ぬめりが出てむきにくい＆
手がかゆくなるため、皮を乾かすことがポイント！

電子レンジを使って簡単に皮をむく方法

- ①さといもを流水で泥を洗い落とし、皮に1周ぐると包丁で切れ目をいれる。
- ②耐熱皿に①を並べ水をひと回しかけ、ラップをして電子レンジ600Wで10分加熱する。硬い場合は1分ずつ加熱して様子を見る。
※柔らかくなるまで加熱しないときれいにむけないことがあります。
- ③粗熱を取り、やけどに気をつけてふきんやキッチンペーパーで包んで皮をむく。(簡単に皮と中身が離れてツルツとむける)
※加熱したてのさといもはとても熱いので注意してください。

もう一品ほしい時におすすめ！さといものチーズ焼き



材料(大人4人分)

さといも……………8個(約300g)
マヨネーズ……………大さじ2
ピザ用チーズ…40g
・スライスチーズでも可
・お好みで黒こしょうを振ってもO

作り方

- ①上記の方法でさといもの皮をむく。
耐熱皿に入れフォークで粗くつぶす。
- ②マヨネーズ(と黒こしょう)で和え、上にチーズを振りかける。
- ③電子レンジで加熱しチーズが溶けたら完成。
☆トースターで焦げ目を付けるとよりおいしいです。

栄養価

※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー108kcal、たんぱく質2.9g、脂質6.2g、塩分0.3g
幼児：エネルギー72kcal、たんぱく質1.9g、脂質4.1g、塩分0.2g

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 キャベツと人参の甘酢和え 味噌汁(法蓮草 玉麩) 青りんごゼリー	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(リーフレタス) 和風ツナサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ)	ご飯 和風ミートローフ 付合せ(オクラ) もやしのごまドレッシング和え すまし汁(はんぺん ネギ) カップヨーグルト	ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(ブロッコリー) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツコーン)
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 いんげん) サラダで元氣 味噌汁(大根 油揚げ)	ご飯 えだ豆とツナのキッシュ 付合せ(トマト) キャロットサラダ コンソメスープ(法蓮草コーン) カップヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(もやし 人参) 法蓮草とじゃこの和え物 すまし汁(玉麩 三つ葉) オレンジゼリー	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(いんげん) 野菜煮物(大根) 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ)	くろロールパン ポークチャップ 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨネーズサラダ 白菜とカニカマのスープ カスタードプリン
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
スポーツの日 	ご飯 大根のそぼろ煮 辛し和え 味噌汁(豆腐 ネギ) カップヨーグルト	ご飯 鮭の西京焼き 付合せ(もやし 人参) 和風サラダ すまし汁(玉麩 ネギ) ココアムース	ご飯 タンダーチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) 切干大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参)	ご飯 豆腐の中華煮 拌三絲 中華スープ(もやし 人参)
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 カレーの漬け焼き 付合せ(オクラ) 胡瓜と鶏の梅肉和え 味噌汁(大根 わかめ ネギ) パウムクーヘン	ロールパン クリームシチュー ハムサラダ コンソメスープ(もやし 人参) ピーチゼリー	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(カリフラワー) 大根サラダ コンソメスープ(法蓮草 豆腐)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(サラダ菜) いんげんのごま和え 味噌汁(なめこ ネギ) カップヨーグルト	ご飯 メンチカツ 付合せ(トマト ブロッコリー) 大豆サラダ わかめと鶏肉のスープ
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ご飯 豆腐の肉味噌かけ 大根と人参のごま酢和え すまし汁(法蓮草 えのき) ストロベリーゼリー	ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(いんげん) 和風マカロニサラダ 味噌汁(玉葱 三つ葉)	ご飯 麻婆春雨 ツナとブロッコリーの 中華サラダ 中華たまごスープ カップヨーグルト	ご飯 鶏肉のプレゼー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) グリーンサラダ にんじんとわかめのスープ ハロウィンデザート	献立に使用して いる食材と栄養 価は裏面をご覧 ください。

★お知らせ★ 今まで「主食＋主菜＋副菜＋汁物＋デザート＋お茶」の6品を基本とする『献立作成方針』に沿った給食提供をしてきました。この度、『献立作成方針』の見直しを実施するにあたり、10月から3月までの半年間、試行的にデザートなしの5品での給食提供を実施します。試行するのは、栄養面の条件が充足している日に限定しますので、6品の日もあれば5品の日もありますのでご了承ください。様々なご意見があらわれるとは思いますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。