

10月「萩まるごと食べちゃろうデー」



10月21日献立：ごはん、牛乳、鶏肉のゆずきち揚げ、
小松菜と大根のみそマヨあえ、秋の実り汁

10月の「萩まるごと食べちゃろうデー」は「さつまいも」です。

さつまいもの主成分はエネルギーのもととなるデンプンで、加熱すると一部が糖質に変わり、甘みが増します。しかし、カロリーは米の3分の1程度と低く、ビタミンCは100g中30gと夏みかんと同じぐらい豊富に含まれており、加熱してもあまり減りません。また、食物繊維を豊富に含むほか、ビタミンEや、むくみの解消に効果的にはたらくカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラル類もバランスよく含みます。

今日は「秋の実り汁」にさつまいもを入れました。さつまいもだけでなく、使用する全ての食材に萩産、山口県産を取り入れて「県産100%メニュー」を実施しました。ゆずきちの果汁と皮を使ってさっぱりと仕上げた唐揚げ、しらす干しを入れたみそマヨあえと一緒においしくいただきました。

