

“**みらい**（未来）につなげ、みんなで食べる**千葉市産**”

千葉市でとれる野菜を知ろう

10月11日 **さつまいも**

ヒルガオ科 根（塊根）を食べる野菜

食物繊維・ビタミンCが豊富  
【SWEET POTATO】



さつまいもの花

秋の味覚であるさつまいもは、17世紀初めに中国から琉球（沖縄県）を経て薩摩（鹿児島県）に伝わり、「薩摩のいも」から「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもの栽培と普及に貢献したのが「青木昆陽」です。青木昆陽は、千葉市の幕張地区でさつまいもの試作を行い、全国に広めました。栄養が豊富なさつまいもは、江戸時代中期の大飢饉に、人々の空腹をしのぐために大いに役立ちました。

さつまいもの収穫時期は9月から11月頃です。採れたてよりも貯蔵した方が甘みが増し、おいしくなります。寒さに弱いため、1本ずつ新聞紙に包んだり、段ボール箱に入れたりして通気性の良い冷暗所で保存すると長持ちします。

千葉市でとれるところ



千葉市では、**花見川区**・**若葉区**・**緑区**で栽培されるほか、収穫体験などができる施設もあります。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のさつまいもを味わう

加曾利貞PR大使がそりーぬ



旬のさつまいもを使った「シナモンポテト」

材 料	4人分	切り方
さつまいも	大 1本	小さめの乱切り
揚げ油	適量	
上白糖	大さじ1と 1/3	
シナモンパウダー	少々	

【作り方】

- ① さつまいもは、皮付きのまま小さめの乱切りにする。
- ② 上白糖、シナモンパウダーを合わせておく。
- ③ ①のさつまいもを、表面が黄色くなるまで沸騰した湯にくぐらせる。
- ④ 水気を切った③を、油で素揚げする。
- ⑤ ④に②をまぶす。

※さつまいもを軽くゆでると、しっとりとした食感になり、シナモンや砂糖が付きやすくなります。

～さつまいもの特徴（含まれる栄養素）～

- ☆糖質（でんぷん）が多く、体を動かすエネルギー源になります。
- ☆豊富な食物せんいが、胃腸の働きを整えるため、便秘の予防に効果があります。
- ☆ビタミンCは、みかんに匹敵するほど豊富です。でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

