

10月20日（金）

今日の給食は さつま芋ご飯 肉豆腐 野菜炒め 牛乳です。



さつま芋は、胃腸の調子を整えてくれる食物繊維や

風邪の予防に役に立つビタミンCが豊富に含まれています。

す。お店では1年中さつま芋が売られていますが、

収穫は9月から11月ですので、今が旬の食材です。

【今日のクイズ】

日本で初めてさつま芋が収穫されたのは、どこでしょうか。



1. 沖縄
2. 九州
3. 北海道

（さつま芋の花）

答えは 1番です。

1605年に中国から沖縄地方に伝わり、その後、九州でさかんに

栽培されました。日本全国に広まったのは1720年頃です。