

“**みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉県産**”
千葉県でとれる野菜を知ろう

10月

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・カリウムが豊富
【SWEET POTATO】

さつまいもには体を動かすエネルギー源になる糖質（でんぷん）やミネラル、ビタミンが多く含まれています。さつまいものビタミンCは、でんぷんで守られているので加熱しても壊れにくいという特徴があります。

日本各地で色、形、甘さ、食感等の特徴に違いがある品種が栽培されています。千葉県では「ベにはるか」「シルクスweet」などが栽培されています。

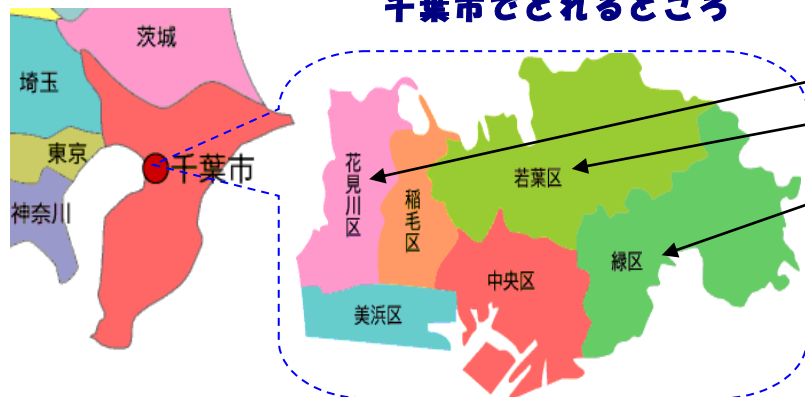


土の中できえるさつまいも

さつまいもを食べるとおならが出るのはどうしてかな？

さつまいもには食物繊維が多く含まれていて、食物繊維が体内で分解されるときにガスが発生し、おならになります。さつまいものように、食物繊維の多い食品を食べると、おならのにおいは臭くなくなり、くくなります。

千葉県でとれるところ



千葉県では、
はなみがわく・わかばく・みどりく
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

千葉県でとれた旬のさつまいもを味わう

加曽利貝塚PR大使がそりーぬ



旬のさつまいもを使った
「あべかわいも」



材 料	4 人 分	切り方
さつまいも	中 1 と 1/2 本	小さめの乱切り
きな粉	大さじ 2	
グラニュー糖	大さじ 1 と 1/2	シロップ
水	大さじ 1 と 1/2	

【作り方】

- ① さつまいもは、皮付きのまま乱切りにし、水にさらして軽くでんぷんを流す。
 - ② さつまいもを 20 分程度蒸し、しっかり火を通す。
（電子レンジ 600w 約 3 分でもよい。）
 - ③ グラニュー糖と水を合わせて少し煮詰め、シロップを作る。
（電子レンジ 600w 約 30 秒でもよい。）
 - ④ 蒸し上がったさつまいもにシロップをなじませる。
 - ⑤ さつまいも全体にきな粉がつくようにやさしく混ぜながら仕上げる。
- * 電子レンジを使用する場合は、様子を見ながら時間を加減して下さい。

～さつまいもクイズ～

青木昆陽は、江戸時代にさつまいもの栽培を全国に広めました。さつまいもは、江戸時代中期の大飢饉や第二次世界大戦中に、人々の空腹をしのぐために大いに役立ちました。青木昆陽を祀った「昆陽神社」が千葉市にあります。それはどこでしょうか？

- ① 検見川町 ② 稲毛町 ③ 幕張町