

献立ひとくちメモ

10月10日(金)

今日は、秋の食材がたくさん使われています。



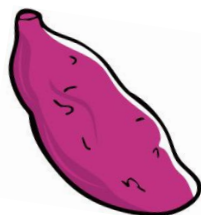
縄文時代、里芋は主食でした。200種類以上あるといわれています。里芋は食物繊維が豊富なので、腸のはたらきを活性化させ、便秘や風邪を予防する効果があります。



すだちは強い酸味とさわやかな香りが特徴です。ピンポン玉くらいの大きさで、ほとんどが徳島県で生産されています。



なすは夏から秋にかけて収穫でき、秋に収穫できるものは秋なすといって、香りが良く特においしいとされています。



さつまいもはビタミンCがとても多く、美肌効果があります。また、肌のうるおいを保つビタミンEや便秘改善に役立つ食物繊維も豊富で、栄養価の高い食材です。