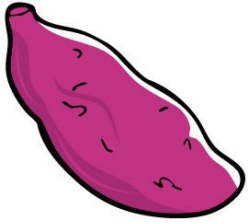


献立ひとくちメモ

11月14日（金）



今日のカレーは、さつまいもが入っています。

「鳴門金時（なるときんとき）」や「紅はるか」と呼ばれる品種を使用しています。「鳴門金時」は栗のようなホクホクとした食感と、上品な甘みが特徴です。「紅はるか」は一般的なさつまいもよりも甘く、ねっとりとした食感が特徴です。口当たりもよく、まるでスイーツのような味わいを楽しめます。

さつまいもは中央アメリカ原産で、日本へは17世紀に中国から沖縄県の宮古島に伝わったので、唐芋、琉球芋とも呼ばれています。その後、鹿児島県の薩摩に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。

さつまいもにはビタミンCが多く、しみ・そばかすを予防でき、肌にハリとツヤを与えるコラーゲンの生成に役立ちます。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。