

きょうのこんだて

11がつ12にち

ごはん

にくだんごのちゅうかに

さといもふらい

はるさめさらだ



きょうのポイント

さといも

主成分はデンプンで食物繊維がたくさん入っています。また芋類の中ではカロリーが低くカリウムを多くふくんでいます。山で生育する山芋に対して、里で作られる芋という意味から「里芋」とつけられました。古くは家芋と呼ばれていました。これは里芋が当時の芋類の代表で、家で作られたことに由来するといわれています。里芋は縄文時代から栽培され、稲作の前の主食とされていました。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



11がつ12にち きょうのたべもの

