



## 9月18日(木) ちいさいバターパン・牛乳・大学芋・わふうサラダ・五目うどん

今回は「さつまいも」についてです。

秋が旬のさつまいもは、薩摩地方(今の鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには美肌や免疫力向上の効果があるビタミンCや、疲れを取る働きのあるビタミンB1も多く含まれています。また、食物繊維も多く、おなかの掃除も期待できる食材です。旬のおいしいさつまいもを食べましょう。