

給食通信

9月16日（水曜日）今日の献立は、

『コッペパン りんごジャム オムレツきのソース

里芋のジャーマンポテト 鮭の米粉スープ 牛乳 』です。



今日は、和食でおなじみの里芋を洋風のジャーマンポテトにしました。いもと聞くと、ジャガイモやサツマイモを思い浮かべる人が多いと思いますが、ジャガイモやサツマイモが日本に入ってくるまでは、いもと言えば、里芋のことを指していました。里芋には、「ガラクトン」という、炭水化物とたんぱく質の複合体が含まれています。「ガラクトン」は大量に摂取しても脂肪として蓄積されず、体外に排出されるので、肥満予防にも効果があります。