

ふるさと

くま 球磨さんだより 11月号



へいせい ねんど ひとよししがっこうきゅうしよく
平成30年度 人吉市学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



さといも

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

◆さといもは貯蔵性がよく、1年中出まわっていますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。

◆日本での主な産地は千葉県や埼玉県です。熊本県では西原、清和、矢部、人吉などで栽培されています。

◆さといもにはぬめりがありますが、このぬめりは「ガラクタン」と「ムチン」という成分によるものです。ガラクタンは動脈硬化を防ぎ、ムチンは胃や粘膜を丈夫にする働きがあります。カリウムもたくさん含まれているので、高血圧の予防にも効果的です。



☆ 旬 (品種により違います)

9~12月

☆ 熊本県の主な産地は？
西原、清和、矢部、人吉

球磨たんてい



クイズ

Q さといものぬめりの成分はなんでしょう？

① ムチン ② モモルデシン ③ ガラクタン

◎ ① ㊦㊧㊨㊩㊪