



10月

旬の食べ物



松山市学校栄養士協議会

さつまいも

育ち方

1



4~5月

さつまいもは、7月頃咲くよ



2



8~9月

葉も大きく育ってきたね。

3



9月

さつまいもは、根を食べているんだね。

根が大きくなって、いもになります。

赤くて太い根が育ってきたよ。

4




10~11月

ほりだすと大きく育っていたよ。

さつまいもの種類

べにあずま 紅東



皮の色が濃く、甘味が強く食味が良いことから関東地方の主要品種となっている。

なるときんとき 鳴門金時




全国のサツマイモ品種の中でも最も栽培面積が広い。大きさは中、皮色は紅色、肉色は淡い黄色で外観は良い。

コガネセガン



べにあずま ころはい かわいろ にくいろ とも白で栗のようにホクホクして美味しい。

あんいういも 安納芋



水分が多く、ねっとりとした食感で、身の中に蜜がたっぷり詰まったスイーツのよう。

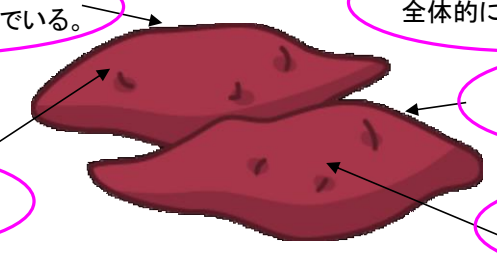
シルクスイート



なめらかな食感が特徴。濃厚な甘みだが、スッキリとした味わい。

おいしいポイント

皮にツヤがあり、表面がなめらかで太いものがよいとされています。



- 形がよく、中央がふくらんでいる。
- 全体的に傷がないもの
- 皮にハリがある。
- ひげ根がでていない
- 芽が出ていない。



旬の食べもの



きのこ さけ かし だいこんぼ

旬を生かしたこんだて

24日(水) おさつチップ
31日(水) きのこスープ やきいも

歴史

中央アメリカのメキシコからコロンビア・ペルーにかけての地帯が起源とされています。日本には、沖縄および南九州に中国から1600年代の初期に伝わったとされています。また、1705年には、鹿児島島の漁師が琉球(沖縄)から鉢植えのさつまいもを持ち帰り、種いもを増やし、享保、天保の飢饉を薩摩藩において救いました。関東への普及は、青木昆陽の業績が知られるようになり、そのころからサツマイモの名で全国に広がるようになりました。