

ふるさと

くま 球磨さんだより 11月号



平成30年度 あさぎり町学校給食センター

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、旬の食材を紹介しします。

◆さといもは貯蔵性がよく、1年中出回っていますが、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「ガラクトン」と「ムチン」という成分によるものです。ガラクト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 モルデシン ③ ガラクトン