

令和7年10月14日 火曜日

さつまいもの日

★さつまいもクリーム

☺八王子産さつまいも使用

★牛乳

★大根のフレンチサラダ

☺八王子産きゅうり、だいこん使用

★ミートローフ

★ミルクパンコッペ

★野菜とベーコンのスープ

☺八王子産キャベツ使用

令和7年10月14日 火曜日



さつまいもの日



10月13日はさつまいもの日でした。さつまいもの旬が10月であることと、江戸時代の焼き芋屋さんがさつまいもを「十三里」と名付けたことが関係しています。

さつまいもはおなかの調子を整える食物繊維や風邪を予防してくれるビタミンCが多く含まれます。

今日は、さつまいもを使って、「さつまいもクリーム」を作りました。

