

令和8年10月5日 月曜日

八王子産さつまいも

★大学芋

☺八王子産さつまいも使用

★牛乳

★小松菜と豆腐のスープ

☺八王子産こまつな、長ねぎ使用

★★★海鮮んあかけやしそば

☺八王子産キャベツ使用

令和8年10月5日 月曜日

さつまいもの日



10月13日はさつまいもの日です。
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、「大学芋」を作りました。

