

令和7年10月8日 水曜日

旬:さつまいも

★イタリアンサラダ

☺八王子産きゅうり、キャベツ使用

★牛乳

★さつまいもクリーム

☺八王子産さつまいも使用

★ミートローフ

★ミルクパン

★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8日 水曜日

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、
「さつまいもクリーム」を作りました。

