

今月の
食育コラム

sweet potato

さつまいも

さつまいもはじゃがいもと同じく英語で potato と呼ばれていましたが、甘いものであるさつまいもを区別するため sweet potato と呼ぶようになりました。

さつまいもには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。特に、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ

作成：大崎市学校栄養士会