

# 9月14日(火)

卵とじうどん

野菜の生姜あえ

キャラメルポテト 牛乳

## さつまいも

さつまいもは今は収穫の最盛期です。芋掘りなどのイベントもこの季節に楽しんだことがあるでしょうか。さつまいもは掘ってすぐのものを食べるより、2~3週間以上置いておくと甘味が増し、美味しく食べられます。これは、でん粉が糖質に変わるためです。

にんじん : 北海道  
たまねぎ : 北海道  
長ねぎ : 山形  
キャベツ : 群馬  
こまつな : 東京  
しょうが : 高知  
さつまいも : 千葉  
鶏肉 : 北海道  
たまご : 青森