



菊池のおいしい旬の味



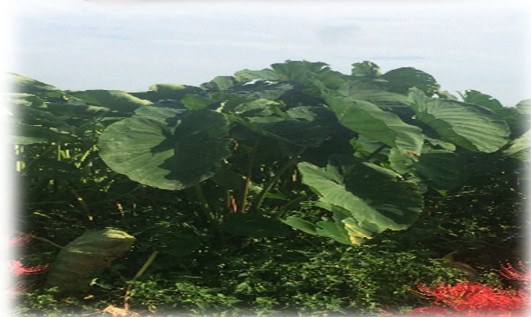
きくちさんデー

11月

さといも

「きくちさんデー」では、菊池市で生産される旬の食材を紹介し
ます。

さといもは、でんぷんを主成分とし、芋類の中では、低めのカロリーです。カリウムを中心にミネラルが豊富で食物繊維が含まれています。カリウムには体内の塩分を排出するはたらきがあります。独特のぬめりがありますが、美味しい時期にたくさん食べましょう。



種芋を植えたのは、3月の末頃で、収穫は9月中旬～3月と、みなさんのもとに届くまで半年近くかかります。収穫のときは、広い畑をひとつひとつ掘りだすそうです！掘り出した後、たくさんの土を取り除き、給食用のさといもとして届けてくださいます。

さといもの栄養



胃の粘膜を強くする



むくみを予防する



お通じがよくなる