



・ さつまいも

・ 旬しゅん：秋あき（9月がつげじゅん下旬～11月がつに収しゅうかく穫）

・ よく使つかわれている献立こんだて

大学だいがくいも、さつまいもと栗くりの甘煮あまに、さつまい汁じる

・ その他た

さつまいもは、体からだの中なかでエネルギーのもとになります。おなかなかの中をそうじする食物繊維しょくもつせんいや肌はだをきれいにするビタミンCシーもたっぷりです。