

# 10月17日(火)

さつまいもご飯  
ししゃもの南蛮漬け  
おかかおひたし  
むらくも汁  
牛乳

**さつまいも** 日本には、江戸時代に中国から沖縄、薩摩藩をへて伝わってきました。沖縄では、カライモ、鹿児島では琉球いも、関東ではさつまいもと呼ばれています。これは、さつまいもが伝わってきた土地の名前からついたものです。江戸時代、大飢饉だいききんがおきたとき、青木昆陽あおき こんようから、さつまいもの作り方をおそわった人達は、さつまいもを食べて助かりました。こうして、大飢饉だいききんのたびに、さつまいもは日本のすみずみまで広まっていきました。さつまいもはでんぷんが多く含まれ、ビタミンCも含まれます。

さつまいも：千葉  
生姜：高知  
にんじん：北海道  
長ねぎ：秋田  
小松菜：東京  
もやし：栃木  
みずな：茨城  
たまねぎ：北海道  
ししゃも：ノルウェー  
鶏肉：宮崎  
たまご：青森