

家庭数										令和7年 10月分献立表										毎月19日は食育の日										(給食実施回数 20回)										北本市教育委員会 北本市立北小学校																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
日(曜)	献立		主に体をつくる食品		主にエネルギーのもとになる食品		主に体の調子を整える食品		調味料他		アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</	

北本の大地の恵み ～さつま芋～

さつま芋の旬は9月から11月の秋です。原産地は中央アメリカで、日本へは400年ほど前の江戸時代に伝わりました。薩摩（今の鹿児島県）でよく栽培され、全国に広がったことから「さつま芋」と呼ばれるようになりました。地域によっては、甘藷（かんしょ）や唐芋（からいも）とも呼ばれています。参考）農林水産省HP、日本いも類研究

栄養

芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排便を助け、便秘解消に役立ちます。

選び方

皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

ベニベニ
紅あすま・紅はるか
シルクスweet など



今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」