

# おやまだ給食だより

2021年10月号

秋と言えば、さつまいもの季節ですね  
～品種と特徴をご紹介します～

## シルクスウィート

～しっとり系～

上品でほどよい甘さと  
絹のようにしっとり  
なめらかな食感。

収穫したてはほくほくで、  
貯蔵するとねっとりした  
甘いさつま芋になります。

★2012年から種苗の  
販売が開始された  
新しい品種

## 鳴門金時

～ほくほく系～

西日本を中心に作られてい  
る代表的な品種

糖度が低いため、  
くどさのない甘みを楽しむ  
ことができます。

どこか懐かしさを感じる優  
しい味わいです。

ほくほく感が強いので  
焼きいもにして  
食べるのがオススメ

## 紅はるか

～しっとり系～

安納芋を超える甘さがあ  
るが、甘いだけではなく  
すっきりとした味わいも  
あり、後味も良い。また、  
ホクホク感をしっかり  
残しています。

甘さとしっとり感を生か  
し、

スイーツの材料に  
するのもオススメです。

★2010年に品種登録され  
たばかりの芋です

## <新品种のさつま芋>

### ハロウィンスイート

鮮やかなオレンジ色  
ねっとり食感でとても甘く、  
ほのかにかぼちゃの風味を  
感じられます

### ふくむらさき

紫色が濃く、食味も  
優れています。

蒸しいもや焼きいもの糖度  
は「紅はるか」並に高く、  
しっとりとした食感です。

## 安納芋

～ねっとり系～

蜜がたっぷり詰まったと  
にかく甘いさつま芋。

水分が多く、ねっとり  
クリーミーな食感。

焼き芋にして食べると  
最大限に甘さがでます。

βカロテンが豊富に  
含まれています

## 紅あずま

～ほくほく系～

果肉の色が黄色く粉質、  
繊維質が少なく、

甘みがかなり強い。

昔ながらの焼きいもを  
味わえます。また、

どんな料理にも合う  
さつま芋です

## ★さつまいもの成分と効能★

- ◎ビタミンC、E…抗酸化作用
- ◎食物繊維…便秘解消
- ◎カリウム…むくみ解消
- ◎ヤラピン→さつまいもの切り口から出る白い液で、  
腸の働きを促進し、便をやわらかくする



## 9月の行事食のご紹介

御一日献立

敬老の日

秋分の日



## 10月の行事食は？

御一日献立

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。