

# いきいきお野菜

## 1月の主役 さといも



1月に使用する「さといも」は、<sup>とやまし よしおかちく さいばい</sup>富山市の吉岡地区で栽培されたもので、<sup>ことしはじ</sup>今年初めて生産に取り組みました。「大和」と呼ばれる品種で、<sup>せいさん とく やまと よ ひんしゆ しゆうかく</sup>いもがたくさん収穫でき、<sup>こま ねば つよ あじ すく とくちょう</sup>きめ細かく、粘りが強く、味にくせが少ないのが特徴です。

<sup>ふる さいばい</sup>古くから栽培されている「さといも」は、<sup>とやまけん でんとうやさい し</sup>富山県の伝統野菜のひとつとして知られており、<sup>とやまけんない おお ちいき さいばい</sup>富山県内の多くの地域で栽培されています。

「さといも」には、<sup>しょくもつせんい ほうふ ふく</sup>食物繊維が豊富に含まれており、<sup>ちようし ととの はたら</sup>おなかの調子を整える働きや、<sup>た よぼう はたら</sup>食べすぎを予防する働きがあります。

「さといも」は、<sup>にもんいがい</sup>煮物以外にも、<sup>しょっかん</sup>コロッケなどにすると、ホクホクねっとりとした食感でとてもおいしいので、ぜひ食べてみてください。

(公財)富山市学校給食会