



諸説ありますが、江戸時代の「栗(九里)より(四里)うまい十三里 (9+4=13)」というシャレから、さつまいものことを「十三里」と呼ぶことがあります。このことから、旬にあたる10月の13日が「さつまいもの日」とされました。今日は、さつまいもの甘みを感じられるようかんを作りました。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*

いもようかん (2個) ★○      牛乳 ○

ゆかり和え \*

三色丼 ★○\*

みそ汁 \*○