

# とっとりふるさと探検 たんけん



毎月19日は食育の日  
令和4年1月19日号

とっとりし がっこうきゅうしょく 鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として地元の食材を活用した献立を提供しています。1月は、とっとりし こうちちく 鳥取市河内地区で収穫された「さといも」を紹介し しょうかい ます。



## さといも



河内の「さといも」は、3月に植えつけの準備をし、4月に種イモ（植えつけるために保存しておいたイモ）を植えます。その後、肥料をあたえ、ビニールマルチで覆います。7～8月は虫の防除や水やりをし、10月から収穫作業を行います。収穫された「さといも」を2～3日乾燥させ、加工場へ出荷します。



なっしちゃん

河内の「さといも」は丸みがあり、ねっとりとした食感の『女草生』と『大和草生』の2種類の品種を栽培しています。

### しゅうかく しゅうかく 収穫の様子 ようす

くき き 茎を切り、トラクターで根をほり起こします。その後、木づちでたたき、親いもから子いもを落とし しゅうかく て収穫します。



河内さといも生産者のみなさん

### さといもの ぬるぬる パワー

- 腸内環境を整えるはたらき  
⇒ **便秘予防**
- のどや鼻の粘膜を守るはたらき  
⇒ **風邪予防**

さといもは、コロッケやシチュー、煮物や汁物など、おいしい食べ方がたくさんあります。たくさん食べて、元気に明るく過ごしてください！