

東久留米特別支援学校 給食デザート紹介

「芋ようかん」



(栄養士からのコメント)

さつまいもは、でんぷんのほか、野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は、便秘予防などお腹の健康に役立ちます。また、さつまいもは他の野菜に比べて効率良く取ることが出来ます。

(私たち生徒の感想)

味は、とても甘くてまろやかで美味しかったです。芋の甘みと生クリームがマッチしていて、とても食べやすかったです。また食べたいと思いました。個人的に牛乳と一緒に食べるのが美味しかったです。(H.T)

芋ようかんは、鎌倉時代から室町時代そして現代に受け継がれている料理です。見た目は、長方形でシンプルな感じでした。食感は、滑らかでほんのり芋の風味と生クリームの風味が残っていて、芋のゴロツと感もあって食べやすかったです。(N.S)

