



食育だより

2025年1月
読谷村立保育所

山芋の寄贈がありました！

山芋スープチャンピオン大会の皆様より、村立保育所に50kgの山芋の寄贈がありました！
給食では、「山芋のてんぷら」「山芋のスープ」として提供します。
感謝の気持ちを込めて美味しくいただきます♪



山芋スープチャンピオン大会ってなに？

読谷村では毎年12月に山芋の重さを競う山芋スープが行われます。
根の部分は巨大化し100kg近くなるものもあります！

山芋って体にいいの？

琉球の医学書「御膳本草」では、胃腸を丈夫にし、生命の元である腎を補う、滋養強壯の食材と言われています。
乾燥させると漢方薬にもなります。
体調が悪い時に食べると体力を回復させてくれる食材です。
山芋を食べて寒い季節を元気に過ごしましょう！

給食レシピ

「山芋の天ぷら」101個分

1月7日、21日
給食メニュー

山芋	400g
★小麦粉	100g
★ベーキングパウダー	4g
★水	180ml
★塩	2g
油(揚げる用)	適量

- ①山芋を食べやすい大きさにカットする。
- ②★の材料を混ぜ合わせ衣を作る。
- ③山芋に分量意外の小麦粉をまぶし、②をくぐらせて油で揚げる。



「鶏肉と山芋スープ」

1月16日、30日
給食メニュー

山芋	300g
鶏肉(鶏手羽で0kg)250g(1枚)	
人参	1/2本
乾燥しいたけ	5g
しょうが	1片
よもぎ	適宜
塩	小さじ1

- ①山芋、人参、鶏肉は一口大にカット。
- ②乾燥しいたけは水でもどしてスライス。
- ③しょうがはすりおろす。
- ④鍋に水を入れて、山芋、人参、鶏肉、しいたけを煮込む。しいたけの戻し汁も入れる。
- ⑤材料に火が通ったら、しょうが、塩で味を調える。
- ⑥器に盛り付け刻んだよもぎをトッピングする。

