

おいしいね



埼玉県マスコット
「コバトン&さいたまっち」



この花なんの花？(答えは8ページにあります)

安全・安心、そして
おいしい食材を。

〔編集・発行〕

公益財団法人埼玉県学校給食会

〒364-0011 埼玉県北本市朝日2丁目288番地

TEL / 048-592-2115 FAX / 048-592-2496 <http://www.saigaku.or.jp>

Menu

- 02 巻頭言
- 03 県保健体育課から／給食会行事
- 04 給食主任の眼／たのしい給食
- 05 アンテナ／味だより
- 06 栄養士の四季／食品豆知識
- 07 食卓談話／アイデアメニュー
- 08 季節食材紹介

文化庁100年フード 世代を超えた郷土の味 「フライ」「ゼリーフライ」

文化庁より、明治時代から食されている『近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～』で、「100年フード」として認定された行田市の「フライ」、「ゼリーフライ」について紹介します。

「フライ」と言えば一般的に揚げ物というイメージがありますが、行田の「フライ」は揚げ物ではなく焼き物です。「フライ」とは、小麦粉を水で溶き、鉄板の上で薄く焼きながら、ねぎ、肉、卵などの具を入れ、好みでソースまたは醤油だれをつけて食べるクレープのようにふわりとした舌ざわりのお好み焼きのようなものです。

行田市の位置する埼玉県北部は古くから小麦の産地で、「フライ」はもともと農家で手軽に作るおやつのようなものでした。昭和初期の行田市は、足袋の生産量が全国の8割を占めるほど盛んで、「フライ」は安く持ち運びが便利なおやつ、腹持ちがよいこともあって当時の足袋工場で働く女工さんに大ヒットし、販売する店が増えて定着したといわれています。

「フライ」という名称は、行田周辺が布の原料である綿花の産地だったことから「布来(ふらい)」になった、フライパンで作るから、「富よ来い」に引っ掛けたなど、さまざまな説があります。

現在、市内には20店以上、「フライ」を提供する店舗があり、お店によってはチーズ、イカ、エビを加えたり、焼きそばをフライで包む「フライ焼きそば」など、様々な味わいで親しまれています。

次に「ゼリーフライ」ですが、お菓子のゼリーとは別もので、見た目は衣のついていないコロケのようなものです。そのルーツは日露戦争の時、中国東北地方から伝わった「野菜まんじゅう」という料理で、日露戦争に従軍した行田市内の「一福茶屋」の店主が考案したといわれています。足袋の生産量が全国の8割を占めるほど盛んで、「ゼリーフライ」は「フライ」と同様、安く手軽に食べられて、腹持ちが良いおやつとして当時の女工さんの間で流行し、地域の食文化として定着しました。

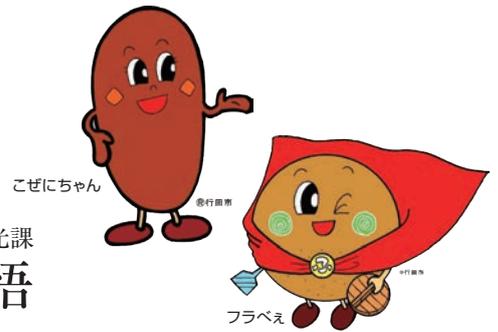
ジャガイモに、ねぎやにんじん、さらにたくさんのおからが入っているのも特徴で、食物繊維が豊富でヘルシーで、ソースの味と香りがとても利いて、モチモチ



フライ



ゼリーフライ



行田市役所商工観光課
宮倉 祥悟

とした食感が大人にも子どもにも大人気です。

「ゼリーフライ」という名前の由来は、小判形であることから「銭フライ」と言われていたものの「銭」がなまって「ゼリーフライ」となったと言われています。

現在、「ゼリーフライ」は「フライ」と並び、ご当地グルメとして市内外の方から愛されており、カレー味やチョコバナナ味といった変わり種の「ゼリーフライ」を提供するお店もあります。

なお、近年では、映画「翔んで埼玉」の主題歌「埼玉のうた」の中で、「おやつはゼリーフライ」との歌詞がSNSで話題となった他、「ゼリーフライ」は、郷土料理として県内はもちろん県外の小中学校などでも学校給食のメニューとして、提供される機会が増えています。

「ゼリーフライ」は、ラーメンの付け合わせやパンに挟んでハンバーガーのように食べるなど、生徒たちが楽しんで食べられるよう工夫がされているほか、献立を通して名称の由来や食文化や食に関わる歴史など、郷土料理を学ぶ食育にも携われていることを誇りに感じています。

また、平成29年4月28日に「和装文化の足元を支え続ける足袋蔵のまち行田」が県内初の日本遺産に認定され、その構成資産として、足袋や足袋蔵とともに「フライ」と「ゼリーフライ」が選ばれています。

行田市では、「フライ」「ゼリーフライ」のゆるキャラである「フラベえ」「こぜにちゃん」によるイベントなどのPR活動の他、埼玉古墳群や古代蓮、忍城、田んぼアート、行田花手水などの様々な観光資源と併せて、各種メディア等への積極的な働きかけによる掲載等を通じ、行田が誇る世代を超えた郷土の味「フライ」「ゼリーフライ」を市内外に発信を続けていくとともに、郷土料理の継承・振興・発展に取り組んでいきたいと考えています。

県保健体育課から

○第3期埼玉県教育振興基本計画では、施策指標として「毎日朝食を食べている児童生徒の割合」を掲げ、朝食摂取の習慣化を図っています。

<毎日朝食を食べている児童生徒の割合についての第3期教育振興基本計画(令和元年度～令和5年度)の目標値と実績推移>

平成30年度 (設定時)		令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度
小学校6年 86.6% 中学校3年 80.7%	目標値	小学校6年・中学校3年ともに 90.0%				
	実績	小6 88.5% 中3 83.3%	—	小6 87.0% 中3 81.6%	小6 85.4% 中3 79.6%	—

*実績は、「全国学力・学習状況調査」の数値。令和2年度は実施なし。

○埼玉県では、毎年各学校の食育・学校給食等の取組に関する調査を実施しています。表1、2は、各学校における取組状況結果です。コロナ禍における「新しい生活様式」に対応しながら、学校給食の充実や食育の推進を図っています。

(以下「令和3年度学校健康教育実践状況調査(埼玉県教育委員会)」より保健体育課まとめ)

【表1 給食月間・週間での取組について】

取組内容	小学校		中学校		高等学校(定)		特別支援学校	
毎月19日を「食育の日」として保護者等へ啓発	440校	62.8%	173校	48.6%	5校	20.0%	18校	40.0%
6月、11月の「彩の国ふるさと学校給食月間」において全校集会等で取組	392校	55.9%	189校	53.1%	8校	36.4%	12校	33.3%
1月の「全国学校給食週間」における全校集会等の取組	557校	79.5%	224校	62.9%	5校	22.7%	14校	38.9%

給食月間・週間に合わせ、学校給食に地場産物を活用する、学校給食や食をテーマにした集会を行うなど、学校給食を通じた食育が推進されています。

【表2 家庭・地域との連携や食育の啓発に関する取組について】

取組内容	小学校		中学校		高等学校(定)		特別支援学校	
給食だより等により情報提供している	648校	92.4%	326校	91.6%	20校	90.9%	35校	97.2%
食育に関連する掲示等、児童生徒や保護者に食の大切さ等を啓発している	697校	99.4%	351校	98.6%	21校	84.0%	43校	95.6%

各種たよりを発行したり、掲示コーナーを設けたりし、食育に関連する情報発信を行っている学校が多くあります。

給食会行事

学校給食調理コンクールを開催

本年度の学校給食調理コンクールには、地産地消献立部門12点、テーマ献立部門10点の応募がありました。



学校における食育のための生きた教材として活用できる献立を募集し、審査は、7月5日(火)の第一次審査会(書類審査)を経て、7月22日(金)に第二次審査会(書類審査)が行われました。そして過日「彩の国学校給食研究大会」において表彰式が行われ、賞状とトロフィーが授与されました。

来年度も開催いたしますので、皆様、奮ってご応募くださるようお願いいたします。

令和4年度学校給食調理コンクール受賞チーム一覧表

【地産地消献立部門】

賞	チーム名
埼玉県・さいたま市教育委員会教育長賞	春日部市学校栄養士研究会チーム
埼玉県学校給食会理事長賞	幸手市立小中学校栄養士会Cチーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞	北本市立中丸小学校チーム
埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞	新座市立池田小学校チーム
協賛団体賞	深谷市立岡部中学校チーム

【テーマ献立部門】

賞	チーム名
埼玉県・さいたま市教育委員会教育長賞	宮代町立学校給食センターチーム
埼玉県学校給食研究会会長賞	埼玉県立毛呂山特別支援学校チーム
埼玉県学校栄養士研究会会長賞	朝霞市立朝霞第八小学校チーム
埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞	幸手市立小中学校栄養士会Aチーム
協賛団体賞	東秩父村学校給食共同調理場チーム

※表彰は、11月1日(火)「彩の国学校給食研究大会」において行われました。

取扱食材等情報研修会を開催

県内の栄養教諭、学校栄養職員等を対象に、取扱食材等情報研修会を8月24日(水)に開催いたしました。取扱食材の展示説明や、試供品の配布、食育教材の展示を行いました。時間を区切り、参加人数を制限し、試食もなしにする等、感染対策を徹底し行うことができました。「新商品を見ることができてよかった」、「メーカーと話ができてよかった」など好評でした。



蓮田市立蓮田中央小学校 食育・学校給食主任 大八木 久美子

本校は、埼玉県東部の蓮田市に位置し、児童数546名の中規模校です。蓮田市の学校給食は全校自校調理方式で実施しています。給食の時間が近づくと給食室からいい匂いがしてくるので、児童は給食の時間が待ち遠しく、楽しみにしています。本校では、児童給食委員会の活動や食育の授業、家庭・地域との連携等、食育の推進に取り組んでいます。

①児童給食委員会の活動

毎日のお昼の放送では、「ひとくちおたより」を放送したり、月ごとに該当月生まれの児童を紹介したりしています。また、食育コーナーでは、毎日の献立名を記入したり、掲示物を作成し貼り替えをしたりしています。また、食に関するテーマを決めて、給食時間中に、教室で発表を行い、食への興味・関心を高める活動をしています。



給食委員会の活動

②食育の授業

各学年において、教科・領域の中で、食に関する授業に取り組んでいます。4年生の「よりよい発育のために」では、食事について、給食をもとに栄養バランスのとれた食事の大切さについて学習しました。自分の生活習慣を振り返り、よりよく発育するためのめあてを持つことができました。5・6年生では、家庭科を中心に、1～3年生では、学級活動の時間において、手洗いの仕方やはし使い、バランスよく食べることなど食育の授業に取り組んでいます。



親子料理教室

③家庭・地域との連携

夏休みに親子料理教室を開催しています。蓮田市食生活改善推進委員のみなさんを講師に親子で楽しく料理に挑戦しました。「はじめてフライパンに火をつけて楽しかった」、「子どもとゆっくり料理をする機会がなかなかないのでよい経験になった」などの感想がありました。料理を通して、食への興味・関心を高めるだけでなく、親子の絆を深める取組となっています。

たのしい給食

※制作時の学年です。

熊谷市立大幡小学校
2年 金子 蘭熊谷市立大幡中学校
2年 松井美月熊谷市立大幡小学校
2年 熊本 椋心熊谷市立大幡中学校
2年 足立美裕

「ペルー」と聞くと何を思い浮かべますか? マチュピチュ、インカ帝国、ナスカの地上絵…。

もちろん、それらは有名ですが、実は料理も素晴らしいのです。最近では、「世界で最も美食を楽しめる国」という紹介のされ方もあるようです。ここでは約30年前、ペルーのリマ日本人学校に赴任し、3年間生活した中での食体験を紹介します。

ペルーという国はコスタ(海岸砂漠地帯)、シエラ(山岳地帯)、セルバ(熱帯雨林地帯)の3つに分けられます。フンボルト海流の恩恵を受けた豊富な海産物。じゃがいも、トマトなどアンデス(ペルー)原産といわれる野菜類。アマゾン川に棲む様々な種類の魚類。それぞれの地域の特色ある食材を生かした料理がたくさんあります。右の写真【カウサ】【セビッチェ】【チュペ・デ・カマロネス】は、当時撮影したものです。

その他アロス・コン・ポーヨ(ご飯の上に鶏肉を乗せた料理)、ロモ・サルタード(細切り肉と玉葱、フライドポテト等の炒め物)、アンティークーチョ(牛のハツを使った巨大肉の串焼き)などは日本人にも馴染みのある食材や調理法による、栄養豊富でとてもおいしい料理です。また、南米特有の貴重な食材や香辛料を使った、アマゾン地方のドラド(金色の魚)やパイチェ(ピラルク)のフライ、ワニやピラニアの唐揚げ、アンデス地方のクイ(モルモット科)などもいただきました。

ペルー料理と日本料理の共通点や違いを知り、それぞれのよさを認め、尊重することが国際理解の原点であり、何より大切なことだと思います。皆様も、ぜひペルー料理をお召し上がりください!



【カウサ】
マッシュポテトを使った前菜



【セビッチェ】
白身魚や海老などの魚介マリネ



【チュペ・デ・カマロネス】
エビのスープ 濃厚



桶川市は、市内小中学校11校のうち6校に栄養教諭または学校栄養職員が配置され、全校自校方式の統一献立を実施しています。

毎年11月24日の「和食の日」に、“だし”をテーマにした献立を提供し、市内全校で給食指導時間に各学級担任を通して、児童生徒に日本の食文化について伝えています。今回取り入れた「太陽のちから汁」は、かつお厚削り節とさば厚削り節から合わせだしをとり、乾物を主に使用している汁物です。日本の食文化の基本ともいえる“だし”を味わうことで、本物のうま味を体感し、日本の食文化に興味を持つきっかけとなることを目的としています。成長期の味覚形成にもうま味を知ることは重要な事です。さらに、「太陽のちから汁」は、“だし”の他に“乾物”をたくさん使用していることも特徴の1つです。食材を干すことで長期保存ができ、うま味や栄養が増す“乾物”は、日本の古き知恵ともいえる食文化です。汁物に取り入れることで乾物からもだしが出るので、様々な“だし”の種類を知ることができます。魚介と乾物からのだしでうま味が増し、好評の汁物となっています。

自分たちが暮らしている日本の伝統的な食文化に触れ、次世代へ伝えていく大事な献立となっています。

献立例

牛乳、発芽玄米ご飯、パワフル鉄ちゃん、五目豆、太陽のちから汁

- 1 かつお厚削り節とさば厚削り節を合わせ、だしをとる。
- 2 茹で干し大根、すき昆布、干しいたけ、凍り豆腐を戻しておく。
- 3 だしに玉ねぎを入れ、煮えたら、干しいたけ、茹で干し大根、すき昆布、凍り豆腐を加える。
- 4 調味をし、下茹でしたほうれん草を加える。

「太陽のちから汁」

●材料/分量
【小学生1人分】

玉ねぎ	10g
干しいたけ	0.25g
茹で干し大根	3g
すき昆布	0.15g
凍り豆腐	5g
ほうれん草	8g
白みそ	5g
赤みそ	5g
かつお厚削り節	2g
さば厚削り節	2g



杉戸町は、埼玉県東部に位置し江戸川などの河川に面していることから、お米の栽培が盛んに行われていて、給食センターの炊飯施設で杉戸町のお米100%を使用した給食を提供しています。

また、杉戸町にある道の駅には、杉戸町の農家さんがつくった新鮮な野菜が並んでいます。給食センターでも地場産の食材をより多く取り入れたいと思いますが、農家さんとの情報交換をする場や時間を設けることが難しい現状がありました。そこで、まずは給食センターで使える野菜の種類をピックアップしてみました。もともと、地場産の「こまつな」を使っていましたが、使用回数も少なく使える量も限定的でした。調理員さんに話を聞くと、生のこまつなは、異物除去の確認作業に時間がとられてしまい、作業時間が押してしまう場合があるため取り扱いが難しいということでした。この事から、給食センターで使える地場産野菜にはニーズがあり、その情報がうまく伝わっていないと感じました。

そこで、地場産の野菜でも給食センターで使いやすい物とそうでない物に分類し、必要なものを生産し届けてもらえるよう理由を明確にしました。更に、どの野菜が月別にどれくらい使

用しているかの一覧を作成し、農政課や道の駅を通じ、農家さんに情報提供をし、協力を得ることができるようになってきました。その結果、野菜の種類、量共に少しずつ拡大しています。去年は、杉戸産食材を80%以上使用した「大根めし」が提供できるようになり今後も、杉戸町の食材を使った献立を増やしていきたいと思っております。



食品豆知識

SDGsに貢献! 埼玉エコ農業を応援してください!

埼玉県農林部農産物安全課 ^{ひらつか}平墳 ^{あやな}文菜

環境にやさしい農業（環境保全型農業）は、SDGsが目指す持続可能で環境と調和のとれた社会の実現に貢献します。

埼玉県では、環境保全型農業を“エコ農業”と呼んで推進しています。今回は、埼玉県でどのような取組が行われているかご紹介いたします。

● 有機農業

化学合成農薬・化学肥料を不使用、遺伝子組換え技術を利用しないなど環境への負荷をできる限り減らした農法です。

「有機農産物」として販売できるのは、2年以上の化学合成農薬等不使用などの有機JAS規格に沿って生産し、認証された農産物だけです。



有機JASマーク

● 特別栽培農産物

県では化学合成農薬・化学肥料を通常の栽培より半減して栽培した農産物を「埼玉県特別栽培農産物」として、認証しています。



埼玉県特別栽培農産物マーク

～化学合成農薬・化学肥料の低減のための工夫～

農薬をできるだけ使わずに害虫を防ぐために、防虫ネットや

粘着シートなどが利用されています。

また、牛糞堆肥や稲わら等の有機物や、畑にレンゲなどを植えてそのまま土にすき込んで耕す“緑肥”を使った土づくり、各生産者が工夫して作った有機質肥料の施用なども行われています。



緑肥のすきこみ

全国的には、学校給食で有機食品を利用するなど有機農業を地域で支える取組も行われています。

スーパーや直売所等で有機農産物や特別栽培農産物など、エコ農業で作られた農産物がありましたら、ぜひ、ご購入いただき、応援してください!

★ご紹介「埼玉県有機農業プラットフォーム」

埼玉県では、「埼玉県有機農業プラットフォーム」をFacebook上に開設しました。有機農業、農産物、各種イベントに関する情報収集や情報共有の場としてもご利用になれます。ぜひご参加ください!



参加申込
二次元コード



ふるさとの味伝承士 吉澤 君子



私が住む北川辺地域は、加須市東部に位置し、利根川と渡良瀬川に囲まれた豊かな緑と肥沃な大地に恵まれた主穀作地帯です。「炭酸まんじゅう」は田植えなどの農作業の後や、お祭りなど、様々な行事において、どの家庭でも作られています。お茶受けやお土産に親しまれてきた蒸しまんじゅうこそ、「炭酸まんじゅう」です。出来立ての、湯気の上がった「炭酸まんじゅう」は手作りの味で、家族みんなで食べる時間は至福のひとつでした。平成16年の「道の駅きたかわべ」オープンを機に、加工品チームの一員として「炭酸まんじゅう」作りを始めました。まんじゅうの天辺には、当時の北川辺町の町花「あやめ」と町樹「梅」の焼印を押しています。原料には加須市産小麦粉（あやひかり）を使用し、地産地消のPRとともに道の駅での販売の他、各種イベントへの参加や体験学習にも取り組んでおります。家族構成や食生活の変化、ライフスタイルも様々な現代、古き良き食文化の一つ「炭酸まんじゅう」を次世代に継承していく担い手として努力してまいりたいと思います。



作り方

- 1 小麦粉に重曹、ベーキングパウダーを混ぜてよくふるう。
- 2 ボールに卵を入れてよく溶き、水と砂糖を加えて、更によく混ぜる。
- 3 ②に①を加えて、よくこねる。こね上がったラップをして20分寝かせる。
- 4 つぶあんを35gに丸め、生地は40gにカットする。
- 5 つぶあんを生地に包み、丸める。
- 6 湯気の上がった蒸し器に入れて、霧吹きをしてから15分蒸す。
- 7 出来上がったら、すくにざるに移す。

●材料/分量【26個分】

小麦粉	550g
砂糖	250g
重曹	17g
ベーキングパウダー	3g
水	220g
卵(M)	1個
つぶあん	1kg
(1個当たり配分量： 皮40g、あん35g)	

アイデアメニュー

かやきせんべいを使って ~せんべい汁~

富士見市立富士見特別支援学校 栄養教諭 佐々木 奈々

せんべい汁は言わずと知れた東北地方の郷土料理です。全国の郷土料理を給食で提供する取り組みをおこなっていますが、その中でもせんべい汁は、定番になり人気の一品です。

本校では調理の時、かやきせんべいを160枚ほど手で割るのですが、少し手首が痛くなります。みみの部分は、気合いを入れて割っています。食べる時、だしや具のうまみを吸っているの、みみの部分は、ほどよい弾力のあるかたさになります。みみ以外の部分は、やわらかいので、1枚のかやきせんべいで2つの食感を味わうことができます。このメニューは、試食会でも提供したところ、保護者からも「おいしかった。」「野菜がたくさん食べられる。」「かやきせんべいはどこで売っているのか。」等との感想や質問をいただくほど好評でした。

“せんべい”というと、お米から作られるイメージがありますが、このかやきせんべいは小麦粉から作られています。そのような一言を添えると皆さん「へー」という反応から、かやきせんべいが誕生した食文化への興味につながります。



作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。洗いごぼうはささがき、にんじん・だいこんはいちょう切り、干し椎茸は戻して細切り、ぶなしめじは、小房に分け、長ねぎは小口切りにする。
- 2 かやきせんべいは、食べやすい大きさに割る。
- 3 かつおぶしとこんぶでだしをとる。
- 4 米サラダ油で鶏肉を炒め、ごぼう、にんじん、だいこんも加えて炒める。
- 5 椎茸、椎茸の戻し汁、だしを加えて煮る。
- 6 かやきせんべい・ぶなしめじ・調味料を加えて煮る。
- 7 かやきせんべいが柔らかくなったら、長ねぎを入れて仕上げ。

●材料/分量【中学生1人分】

かやきせんべい	17g	かつおぶし	1.6g
鶏肉	12g	こんぶ	0.65g
洗いごぼう	10g		
にんじん	8g	しょうゆ	7g
だいこん	24g	塩	0.3g
干し椎茸	0.7g	本みりん	0.6g
ぶなしめじ	8g	米サラダ油	1.2g
長ねぎ	7g		

季節食材紹介

桃の節句に次の食材をご用意しましたので、ぜひご利用ください。

◆ミツオ ひなあられつどい 1月31日(火)締切

5g



うるち米をパフ状にし、砂糖味・トマト味・磯味の3種類のあられ入りです。ひなあられの赤・白・緑には野菜パウダーを使用しました。

● 主原料/国産うるち米、カボチャ、ほうれん草、トマト、パプリカ

添加物・特定原材料28品目アレルギー不使用

◆ヨコイピーナッツ ひな菓子 1月31日(火)締切

(小) 1.5g



(大) 5g



うるち米に砂糖をからめたむかしながらのポン菓子です。ピンク・緑・黄の色合いが春らしいひな菓子です。

● 主原料/国産うるち米、砂糖

添加物・特定原材料28品目アレルギー不使用

自然解凍でお召し上がりください。



ひし餅 (35g)

祝大福 (40g)

桜餅 (45g)

三色団子 (45g)

練り餅ではなく、つき餅です。もち粉・よもぎは国産を使用しています。アレルギー物質 大豆

1個20gの紅白の大福です。もち粉・小豆は国産を使用しています。アレルギー物質 大豆

道明寺タイプの桜餅です。もち米・桜葉は国産を使用しています。特定原材料28品目アレルギー不使用

葉、雪、花をイメージした三色のお団子です。アレルギー物質 大豆

3月使用

2月3日(金)締切

4月使用

3月10日(金)締切

※ひしもちを除く

カセイ食品株式会社

救給シリーズ (カレー150g・250g、根菜汁150g、コーンポタージュ130g)

特定原材料アレルギー物質28品目は不使用で、水やお湯を使用せず開封後、そのまま召し上がれるレトルトパックです。

防災備蓄品(賞味期限：3年6か月)としてのご使用はもちろんです。最近では豪雨災害や台風等でインフラ(電気、ガス、水道等)が断絶となった場合に給食として提供するケースでのご使用が増えています。

なお、ご発注の締切日は、ご使用月の前々月の10日になります。詳細につきましては、食材課一般食材係もしくは食材課業務係にお問い合わせください。



救給カレー 150g



救給カレー 250g



救給根菜汁 150g



救給コーンポタージュ 130g

表紙 この花なんの花? 答え

—— さといもの花です。

さといもの原産地は東南アジアで、日本では縄文時代から食べられていたそうです。熱帯植物のため日本で花が咲くことは珍しく日照や気温などの条件がそろった場合に咲くことがあります。

栄養素は、高血圧の予防に役立つカリウム、ぬめり成分であるガラクトタンやグルコマンナン等の水溶性食物繊維は整腸作用や血糖値・コレステロール値を下げる効果、胃腸の粘膜保護や消化促進等の効果が期待できます。また、ビタミンB群やビタミンEなども含まれています。

埼玉県はさといもの収穫量が18,700tで全国第1位(令和3年)です。土づくりから収穫まで徹底された栽培管理という生産者の努力により品質の高いさといものが生産されています。主な産地は、所沢市、狭山市、さいたま市、川越市となっています。

