



食育メモ



令和3年11月発行

秋はさつまいもについて知ろう！

○さつまいも○

さつまいもを加熱すると一部が糖質になるでんぷんが主成分ですが、実は米や小麦粉より**低カロリー**です！

更に、ビタミンC・E、食物繊維やカリウム・マグネシウムも多く含まれていることから大変栄養価が高い食べ物だそうです。

さつまいもは料理に活用しやすく、皮も栄養価が高いことから、むかずに皮つきのまま炊き込みご飯にしたり、みそ汁の具にも最適ですよ。

ぜひご家庭でもお試しください！😊

100g当たりのカロリー表示

- ・ さつまいも → 126 kcal
- ・ 精白米 → 342 kcal
- ・ 小麦粉(薄力粉) → 349 kcal

○クイズ「さつまいもの選び方」○

(答えは一番下にあります)

Q. お店で新鮮なさつまいもを選ぶとき、正しいのはどちら??

A さつまいもの張りはな、ヒゲ根はあるものが良い。

B さつまいもは張りがあってヒゲ根はなれものが良い。



▶保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、新聞紙に包んで風通しのよい場所で保存しましょう！

「11月8日」、って何の日?



11月8日は「いい歯の日」!!

みなさんは食べ物をよくかんで食べていますか? 健康な歯を保つためにはよくかんで食べる + 食べたらしかり歯を磨くことが大切です。

特に、歯をつくるカルシウム(牛乳、小魚、ひじきなど)と、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(干しいたけ、お魚のさけ・さんまなど)は意識して摂ることで丈夫な歯を維持できます!

クイズの答え: 正解はB! → 張りがあってふくらんでいること。傷がなく、ヒゲ根のなれものを選ぶのがポイント!