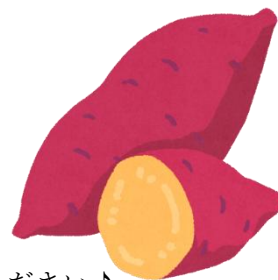




10月食育メモ



旬の食材～さつまいも～



江戸時代に薩摩（今の鹿児島県）で栽培されたことから、この名前がつけました。
食物繊維が多く、おなかの調子を整えてくれます。また、ビタミンB群やビタミンEも豊富に含まれていて、健康に役立つ栄養がいっぱいです！10月には園行事で芋ほりがあります。収穫したさつま芋をぜひご家庭でも味わいながら、秋の味覚を楽しんでみてください♪

さつま芋のおいしいひみつ

①皮も栄養たっぷり！

皮には、実に比べてカルシウムが豊富です。
皮の近くには食物繊維が多く含まれています。

②濃い色・つやがあるものを選びましょう！

皮の色が濃く、ひび割れやシワが少ないものがおすすめです。

③蜜が出ているものは甘い！

切り口にじんわりと蜜が出ているものは糖度が高いサインです。

ヤラピンで便秘解消

さつま芋を輪切りにした切り口をよく見ると、白い液体がじんわり出ているのを見たことはありませんか？
これはヤラピンという成分です。

このヤラピンは、腸のぜん動運動を促進するのに働くので便秘解消に欠かせない栄養素です。



参考：野菜&果物図鑑

お米のおはなし

お米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国から伝わりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求した様々な品種のお米が誕生しています。

佐賀県には「ヒノヒカリ」や「夢しずく」などの品種があります。お米にはそれぞれの良さがあり、好きな味や食感も人それぞれです。給食では佐賀県産の「さがびより」というお米を使っています。地域で作ったお米は、その地域の気候風土に合うように作られた品種です。

また、お米はご飯として食べるだけではなく、加工の仕方によって色々な食べ物に“へんしん”します。ご家庭でも、お米から“へんしん”した食材を探してみたいかがでしょうか。



参考：学校給食