

給食だより 10月号

平成29年9月29日 認定こども園一関南保育園

<いろいろないもを食べましょう>

秋はいも堀りの季節です。土の中で育ついもについてご家庭でも話題にしてみませんか。



さつまいも

さつまいもは、根が大きくなったものです。でんぷんが多く含まれているほか、ビタミンCやカリウムなども多く含んでいます。また、食物繊維が多く、腸の働きを活発にします。

さつまいもは、焼き芋や煮物、天ぷらなどの料理のほか、おやつにもおすすめです。



じゃがいも

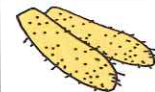
じゃがいもは、土の中にある茎が大きくなったものです。主成分はデンプンで、ビタミンCが多く含まれています。じゃがいもなど、いも類のビタミンCは、熱に強く、加熱しても損失が少ないといわれています。芽や緑色になった部分にはソラニンという有害物質が含まれているので、取りのぞきましょう。



さといも

さといもは、根ではなく土の中の茎が大きくなったものです。主成分は、でんぷんでカリウムはいも類のなかでも一番多く含まれています。

さといもには、ぬめりがありますが、皮をむいてから塩でもんで洗い流したり、皮ごと下ゆでしてから皮をむいたりするとぬめりがとれます。



ながいも

ながいもは、やまのいもの仲間で根が大きくなってできたものです。いも類ですが、生で食べることができます。消化を助ける効果がある消化酵素を多く含んでいます。

加熱するとほくほくとした食感になるため、すりおろして食べるほかにも、煮たり、焼いたりしてみましょう。

<食べ物で季節をとり入れましょう>

実りの秋ともいわれるように、秋は、旬の食べ物がたくさんあります。

いもやきのこ、魚、果物などを食卓に登場させて、秋ならではのおいしさを満喫しましょう。