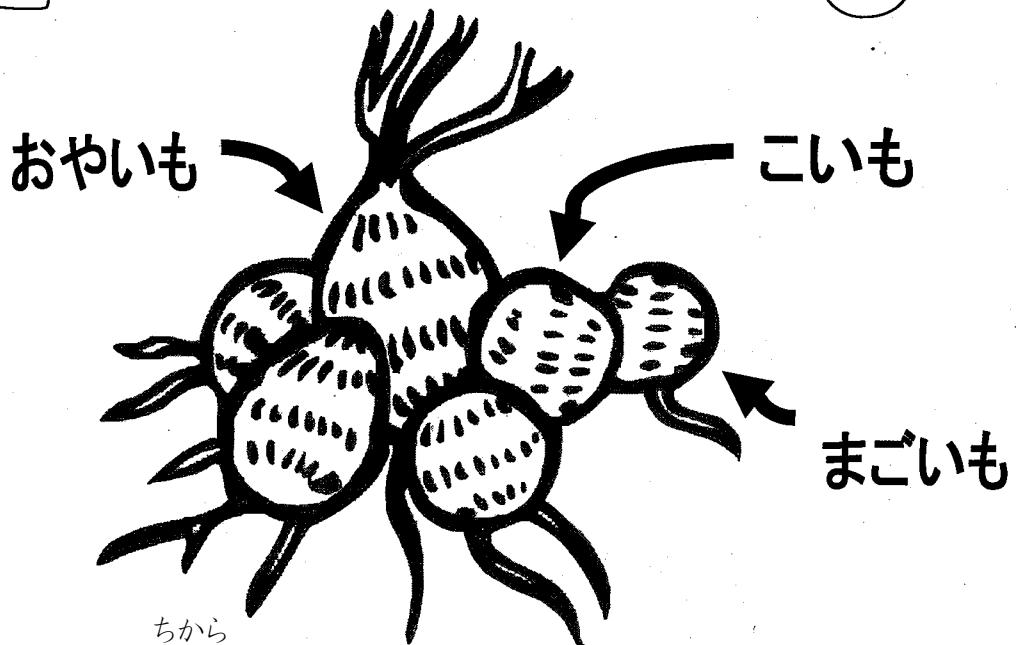


10月たべものカレンダー

No. 387

さ と い も



- ☆ ねつやカのもとになります。
- ☆ おなかのそうじをしてくれます。

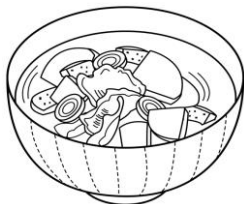
さといもをつかたりようり



さといもの
にもの



さといもコロッケ



けんちんじる



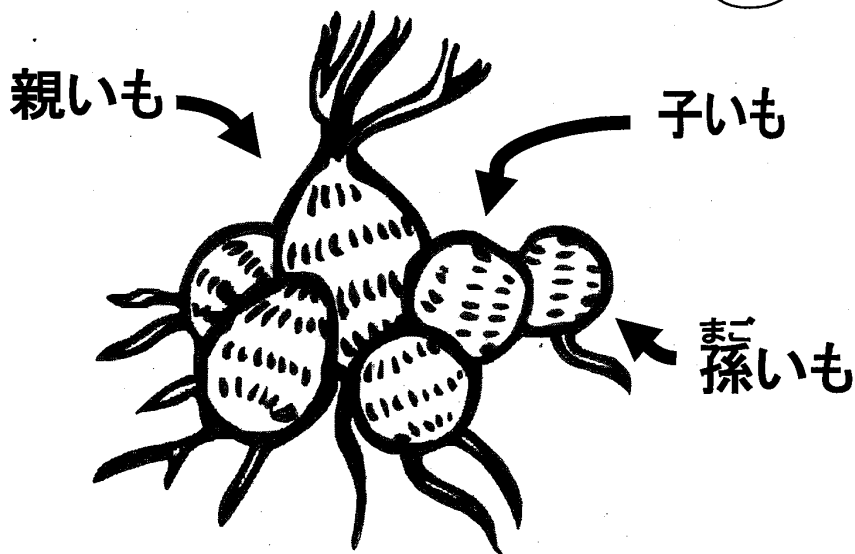
10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	⑩	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

低学年用

10月 たべものカレンダー No. 387

里いも



☆ 熱^{ねつ}やカのもとになるはたらきがあります。

☆ おなかの中をそ^{しょくもつ}じする食物せんい^{ふく}を多く含み、便秘^{べんぴ}を予防^{よぼう}します。

☆ 里いものぬめりは、胃^いや腸^{ちょう}のはたらきを助けます。



ぎ た 里いもは、えん起のよい食べもの

親いものまわりに子いもがつき、
さらに外側^{がわ}に孫いも^{まご}がつきます。
家族^{かぞく}がたくさん増^ふえて家が栄^{さか}え
ていくことから、えん起^{えんぎ}のよい食べ
ものとして、おせち料理^{りょうり}
など行事食^{ぎょうじしょく}に使^{つか}われて
います。



10月

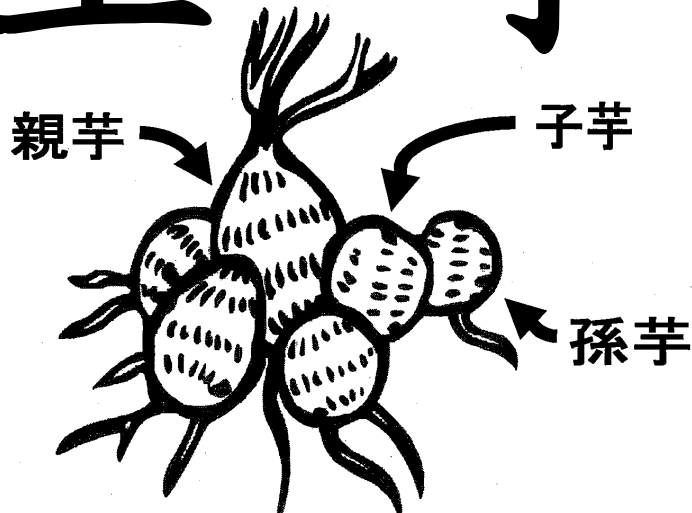
日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	⑩	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

高学年用

10月たべものカレンダー

No. 387

里芋



- ★ 主な栄養素は炭水化物で、エネルギーのもとになります。
炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB₁や整腸作用のある食物せんいなども含まれています。
- ★ 里芋のぬめりは、ムチン、ガラクトンという成分によるものです。
これらは、胃腸の粘膜ねんまくを保護し、消化を助けます。
- ★ 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作よりも早く、縄文時代に伝わったといわれています。

里芋の皮をむくと、 どうして手がかゆくなるの？

里芋は、皮に近い部分にシュウ酸カルシウムの結晶があり、皮をおいていると、この小さな結晶が皮膚に刺さり、かゆみを起こしてしまいます。

このかゆみを防ぐには、里芋を洗って乾かしたり、手に酢水や塩をつけたりしてから、皮をおくとよいでしょう。



10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	⑩	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

中学校用