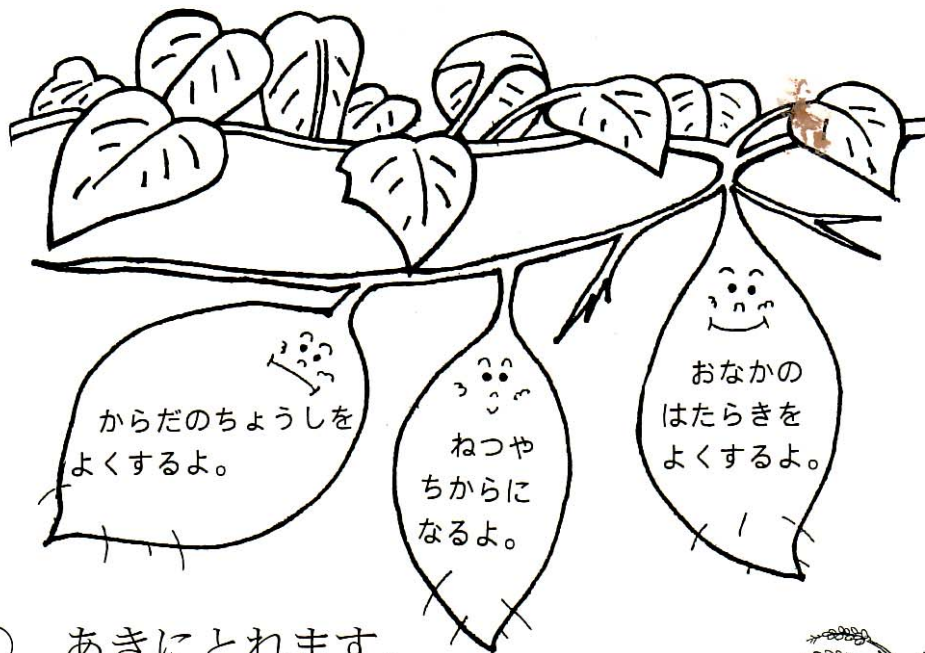


# さつまいも



○ あきにとれます。



さつまいもをつかったりょうり



やきいも



だいがくいも



ふかしいも



スイートポテト



おにまんじゅう



ほしいも

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

低学年用

# さつまいも



○ やきいもやふかしいもは、ゆっくり加熱すると、あまみが強くなります。



10月

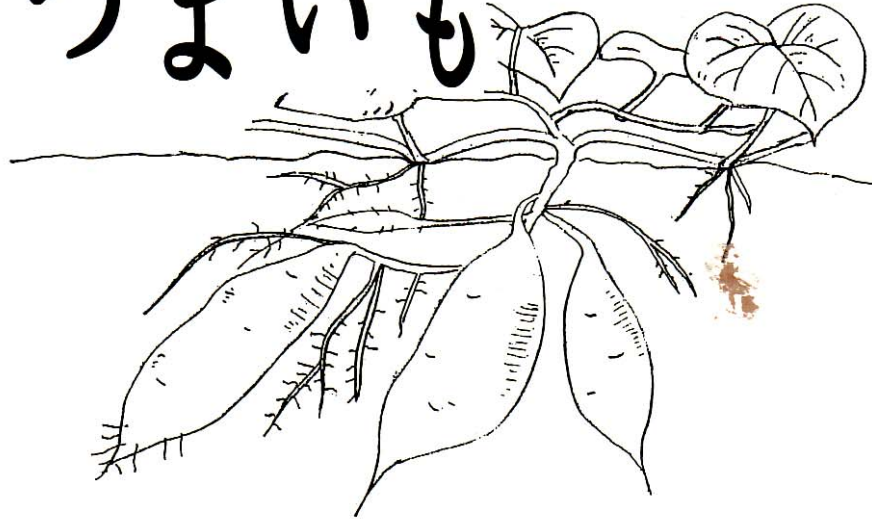
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

名前のゆらい

江<sup>え</sup>ど<sup>ど</sup>じ<sup>じ</sup>だ<sup>だ</sup>い<sup>い</sup> 薩<sup>さつ</sup>摩<sup>ま</sup> (今<sup>い</sup>の<sup>の</sup>鹿<sup>か</sup>児<sup>こ</sup>島<sup>しま</sup>県<sup>けん</sup>)から広<sup>ひろ</sup>ま<sup>ま</sup>ったので「さつまいも」といいます。

高学年用

# さつまいも



- でんぷんが多く、エネルギー源になります。
- ビタミンCが多く含まれています。さつまいものビタミンCは、加熱してもこわれにくい特徴があります。
- 食物繊維せんいが多いので、便秘べんぴや大腸がんを予防し、コレステロールを下げる働きがあります。



10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## さつまいもは救世主

さつまいもは天候や土壤が悪くても育ちます。そのため、江戸時代、天候不順のため米が不作で大きな飢饉きんが起きたとき、飢えに苦しむ人々を救いました。それで「お助けいも」ともよばれていました。

中学校用