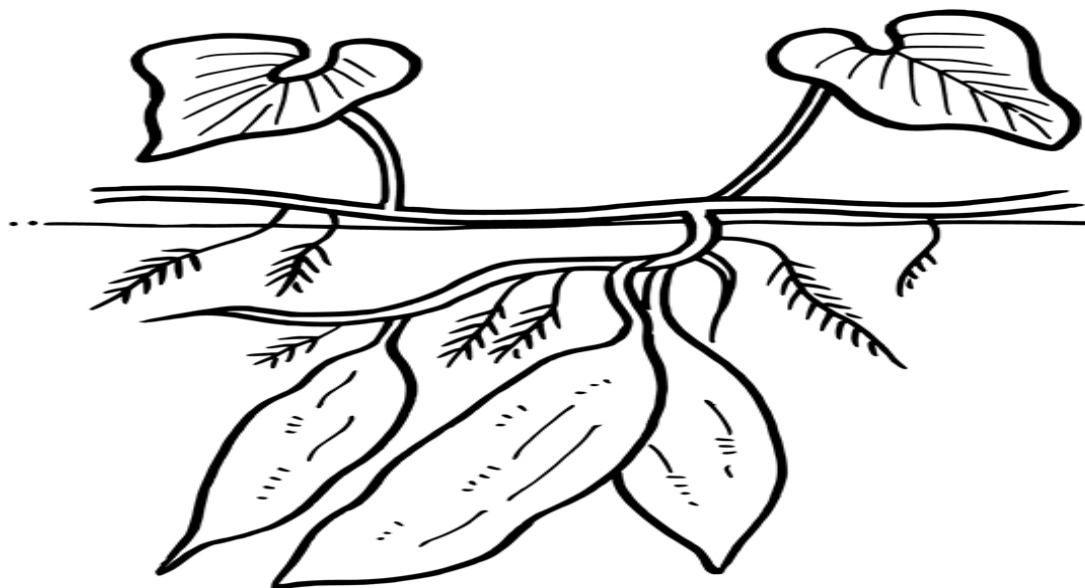


10月たべもののカレンダー

NO. 343

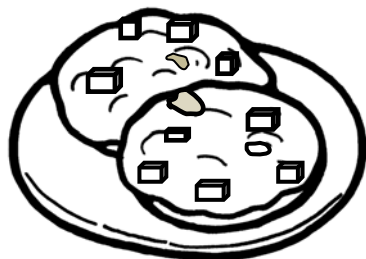
知多学校栄養士会

さ つ ま い も



- ☆ ^{あき}秋にたくさんとれます。
- ☆ エネルギーのもとになります。
- ☆ えいようが、たくさんふくまれています。

さつまいもをつかった
あいちけんのきょうどいようり



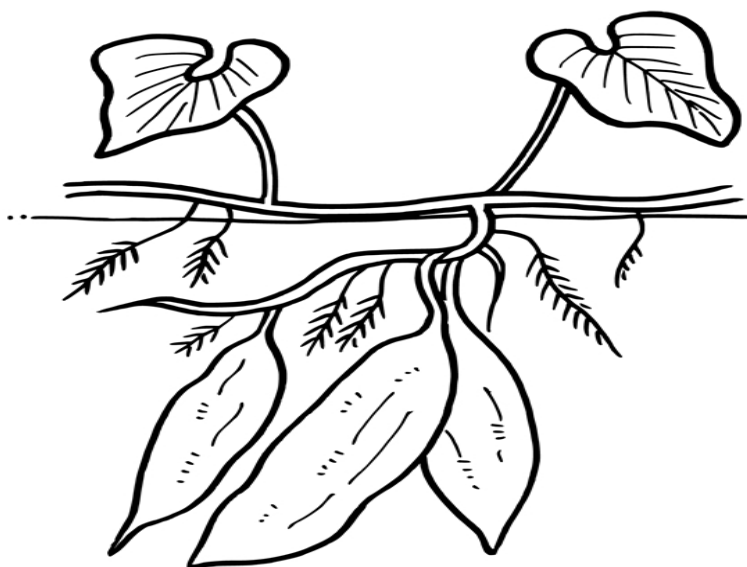
<おにまんじゅう>

10月



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

さつまいも



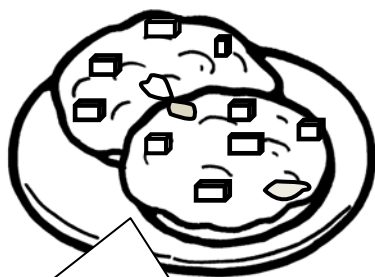
- ☆ 秋が旬^{しゅん}の食べ物で、エネルギーのもとになります。
- ☆ 食物繊維が多く、便秘予防に効果があります。
- ☆ さつまいもにはでんぷんを糖にかえる酵素が含まれているので、60℃までゆっくりと加熱していくと、甘味が増えます。

<さつまいもの歴史>

りゅうきゅう ^{さつま}
琉球（今の沖縄県）から薩摩（今の鹿児島県）へ伝わったことから、伝わった地方の名前をつけて薩摩芋^{さつまいも}と呼ばれるようになりました。

さつまいもを使った愛知県の郷土料理

<鬼まんじゅう>



表面にいくつもさつまいもの角切りが見える様子が、ごつごつして、鬼やその金棒を連想させることから、この名前がつけました。

10月

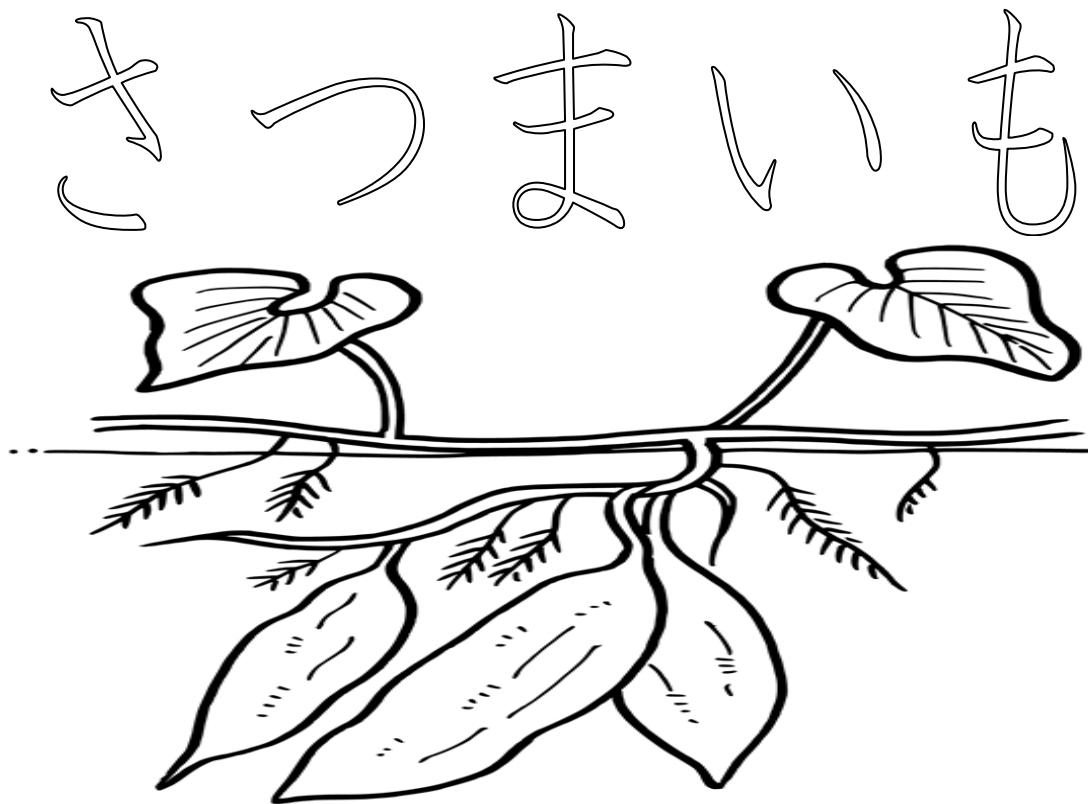


日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

10月たべものカレンダー

NO. 343

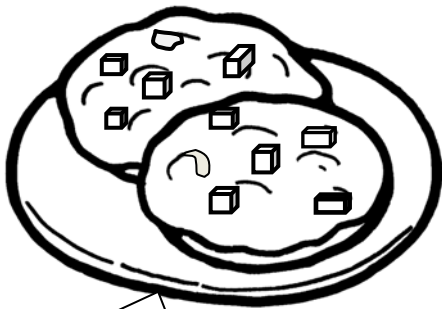
知多学校栄養士会



- ☆ 秋が旬しゅんの食べ物です。
- ☆ エネルギーのもとになります。
- ☆ 食物繊維しょくもつせんいが多く、腸ちようのそうじをしてくれます。

さつまいもを使った愛知県の郷土料理

<おにまんじゅう>



表面にいくつもさつまいもの角切りが見える様子が、ごつごつして、鬼やその金棒を連想させることから、この名前がつきました。

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			

高学年用