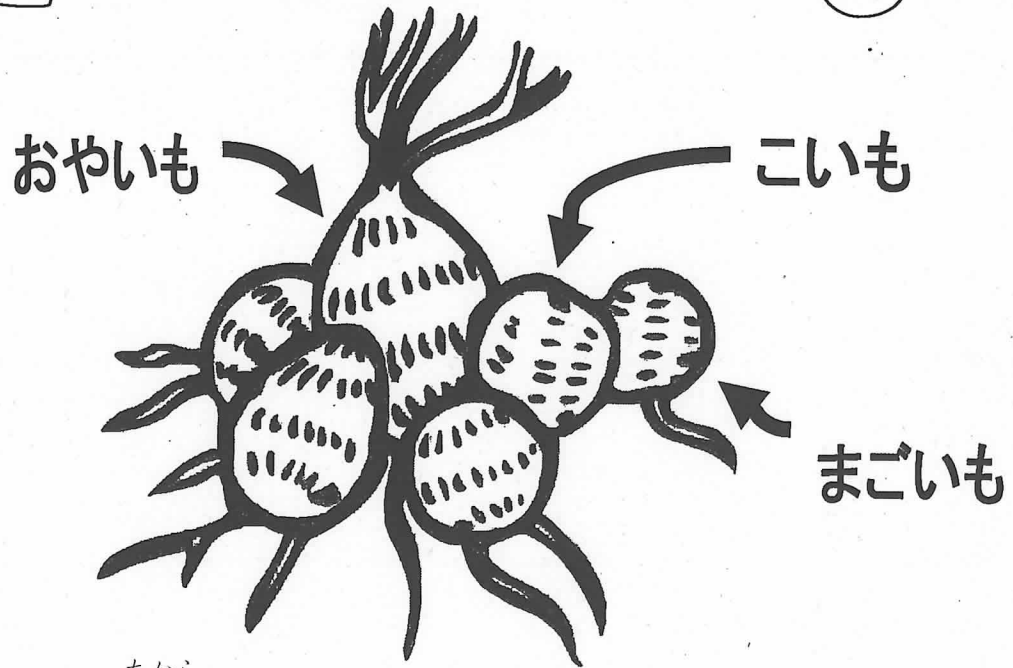


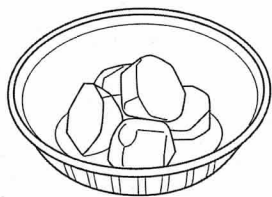
さ とい も



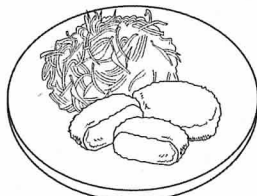
☆ <sup>ちから</sup>ねつやかのもとになります。

☆ <sup>なか</sup>おなかの中をそうじしてくれます。

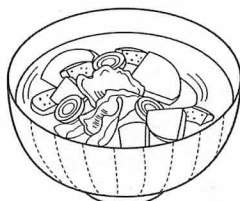
## さといもをつかったりようり



さといもの  
にも



さといもコロッケ



けんちんじる

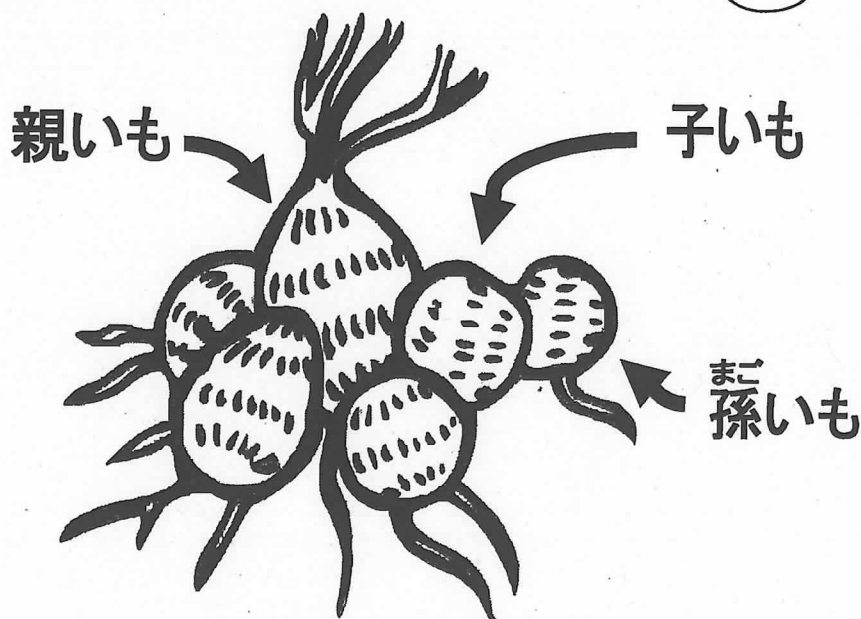


10月

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

低学年用

# 里いも



- ☆ 熱<sup>ねつ</sup>や力<sup>ちから</sup>のもとになるはたらきがあります。
- ☆ おなかの中をそ<sup>しよくもつ</sup>じする食物せんい<sup>じよくもつ</sup>を多く含<sup>ふく</sup>み、便<sup>べん</sup>秘<sup>び</sup>を予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>します。
- ☆ 里いものぬめりは、胃<sup>い</sup>や腸<sup>ちよう</sup>のはたらきを助<sup>たす</sup>けます。

## 親・子・孫と続くえん起<sup>まご つづ き</sup>もの

親いものまわりに、子いも、さらに外側<sup>そとがわ</sup>に孫いも<sup>まご</sup>ができます。子孫<sup>しそん</sup>が次々に増<sup>ふ</sup>えていくことから、えん起<sup>き</sup>のよい食べものとして、おせち料理<sup>りようり</sup>など行事食でも使<sup>つか</sup>われています。



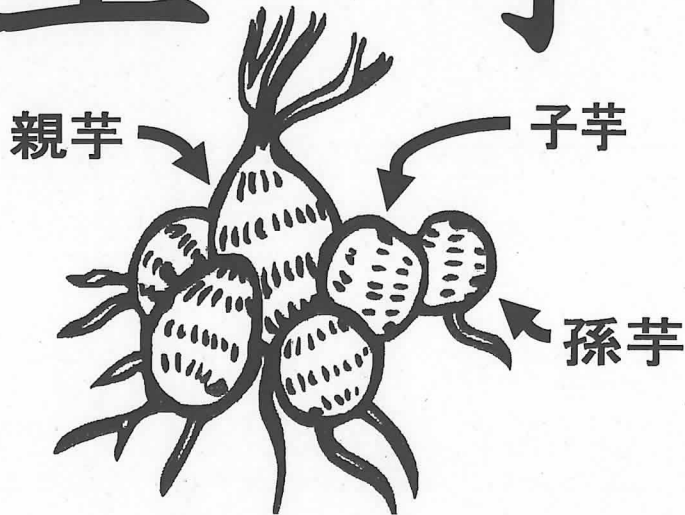
10月



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

高学年用

# 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B<sub>1</sub>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、ガラクタ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言われています。

## 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、皮をむいていると、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、洗って乾かしてから、または、手に酢水をつけたり、塩をつけたりしてから、皮をむくとよいでしょう。



10月



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

中学校用