

# 10月たべものカレンダー No. 376

さつまいも



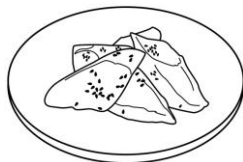
- <sup>ちから</sup>ねつや <sup>ちから</sup>カのもとになります。
- <sup>なか</sup>おなかの中を <sup>なか</sup>そうじしてくれます。
- <sup>あき</sup>秋に <sup>た</sup>おいしい <sup>もの</sup>食べ物です。

< <sup>つか</sup>さつまいも <sup>りょうり</sup>を使った料理やおかし >

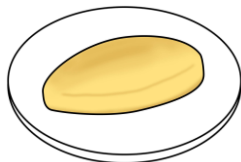


## 10月

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
⑳	26	27	28	29	30	31



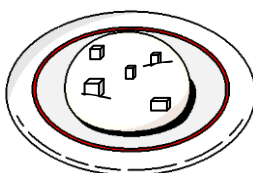
<sup>だいがく</sup>大学いも



スイートポテト



さつまいもごはん

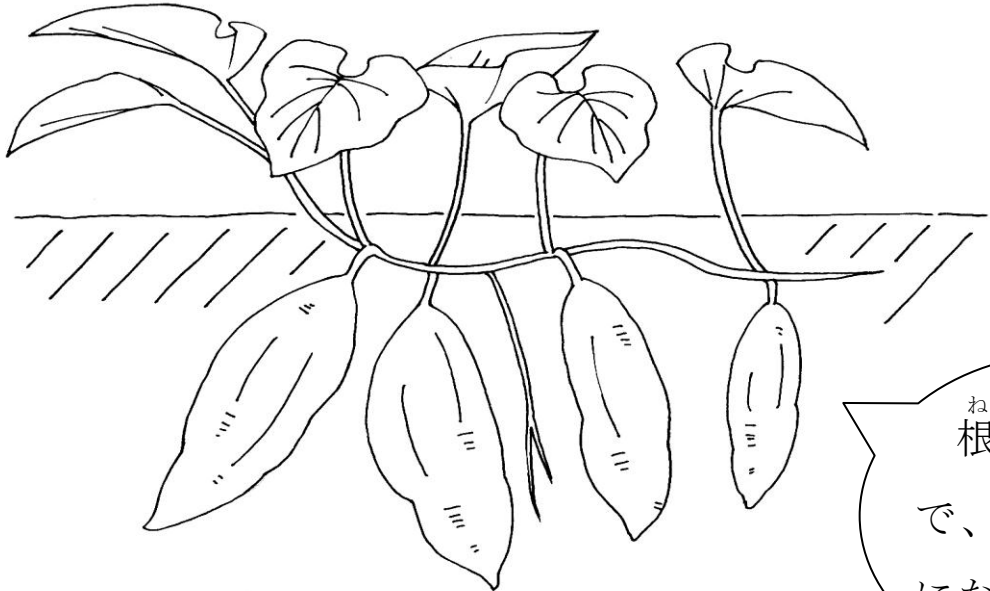


<sup>おに</sup>鬼まんじゅう

低学年用

10月たべもののカレンダー No. 376

さつまいも



根がふくらんで、さつまいもになります。

- 秋が旬の食べ物です。
- 脳や体のエネルギーのもとになります。
- 食物繊維が多くふくまれているので、便秘を予防します。



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
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

高学年用

じっくりあためると  
あま〜いさつまいも

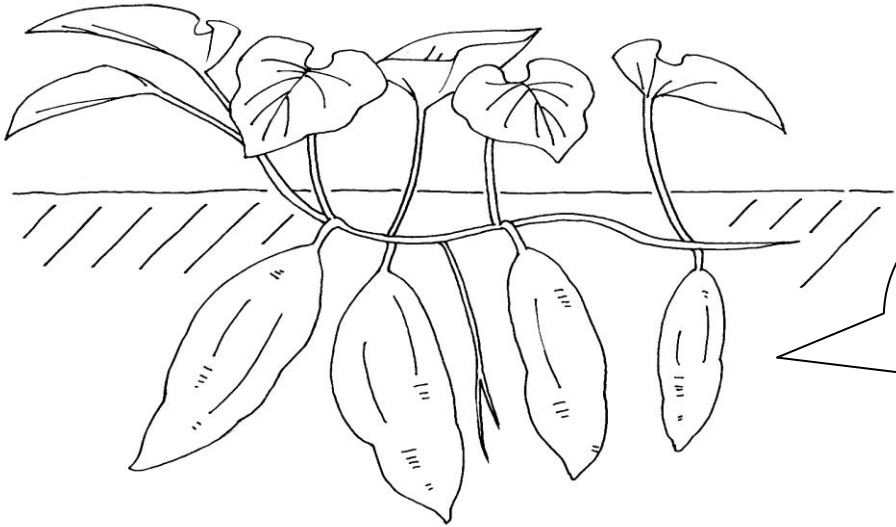
さつまいもを加熱すると、でんぷんが糖にかわってあまくなります。強火で一気加熱するのではなく、70℃くらいの温度でじっくり加熱すると、あまみをたっぷり引き出すことができます。



# 10月たべものカレンダー

No. 376

## さつまいも



ね  
根がふくらんで、  
さつまいもになり  
ます。

- 主に含まれる栄養素は炭水化物で、エネルギーのもとになる食べ物です。
- 食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくい性質があります。
- さつまいもは加熱すると、でんぷんが糖に変わり甘味を増します。低温でじっくり加熱すると、甘味を十分に引き出すことができます。

### さつまいもから出る 白い液はなあに？

さつまいもを切ると、切り口から白い液が出ます。これはヤラピンといって、さつまいもだけに含まれる栄養素です。胃の粘膜を守り、腸の動きをよくする効果があります。



### 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
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

中学校用