

# たのしくたべようニュース

じゃがいも

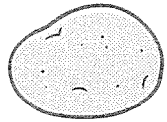
さつまいも

さといも

ながいも

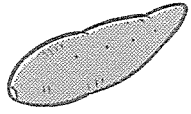
## 身近な食品 いも

いもは植物の根や茎(地下茎)などが栄養を蓄えて膨らんだものです。いろいろないもが食べられていて、とても身近な食品です。



じゃがいも

じゃがいもは地下茎が膨らんだものです。糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。また、食物繊維が実はさつまいもよりも多いのも特徴です。コロッケや肉じゃが、スープなどで食べられます。



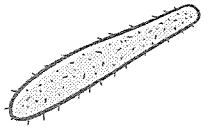
さつまいも

さつまいもは根が膨らんだものです。糖質がいもの中でも特に多く含まれ、ビタミンCも豊富です。ふかしいも、大学いも、天ぷら、スイートポテトなどで食べられます。



さといも

さといもは地下茎が膨らんだものです。水分が多く、カリウムも豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。煮物やコロッケなどで食べられます。



ながいも

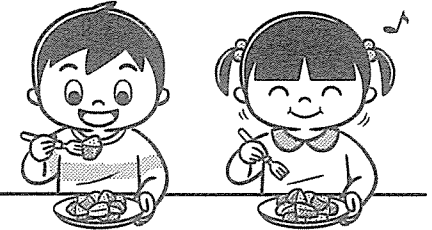
ながいもは担根体(根と茎の中間の性質を持つ部分)が膨らんだものです。糖質やカリウムが豊富ですが、食物繊維はあまり多くありません。生で食べることができ、とろろや漬物などで食べられます。

### そのほかのいも

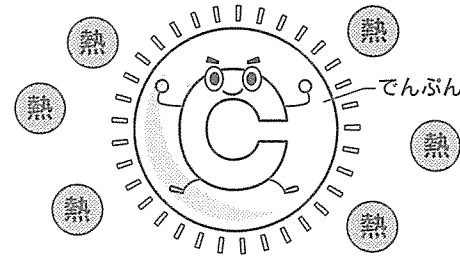
こんにゃくの原料であるこんにゃくいも、タピオカの原料であるキャッサバ、ほかにも生で食べられるきくいもやヤーコンなど、いろいろな種類のいもがあります。

## いもはおやつにもぴったりです！

子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維が多いので、おやつにぴったりです。

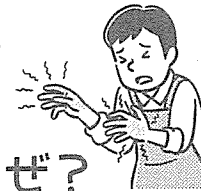


## 守られているから強い いものビタミンC



さつまいもやじゃがいもは、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり、積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいのが特徴です。しかし、さつまいもやじゃがいものビタミンCは、でんぶんに包まれているので、加熱に強く効率的にとることができます。

ながいもで  
手がかゆく  
なるのはなぜ？



それは、えぐみのもとであるシュウ酸カルシウムという針状の成分が皮膚に刺さるからです。同じ成分を含んでいるさといもでも手がかゆくなる場合があります。

シュウ酸カルシウムは酸や熱に弱いので、酢などで手を洗うと、かゆみがやわらぎます。

秋の味覚を  
楽しみましょう

爽りの秋です。秋には、さつまいもやさといも、さけ、さば、戻りがつお(秋どりのかつお)、さんま、米、くり、ぎんなん、きのこ、りんごやぶどう、柿など、おいしいものがたくさんあります。

ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

