



かみかみ



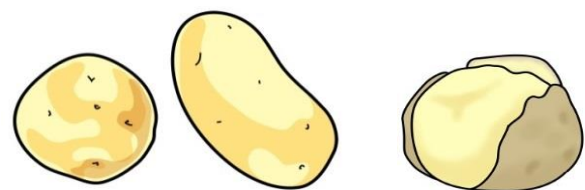
令和元年10月
中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸

青い空、さわやかにふきわたる秋風に稲穂がゆれる秋です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。秋は、収穫の季節。おいしい食べ物がたくさんとれます。自然の恵みに感謝し、思う存分味わいましょう。



いも類を食べよう！

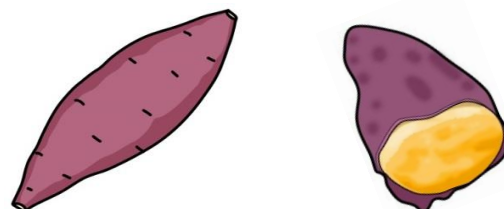
みなさんに大人気の「いも」は、秋に収穫の季節をむかえます。一口に「いも」と言っても、いろいろな種類がありますが、知っていますか？



「じゃがいも」

いもと言ったら代表格はじゃがいも。肉じゃがなどの料理にされるほか、ポテトチップなどお菓子の材料にもなります。また、でんぷん（かたくりこ）の原料にもなります。

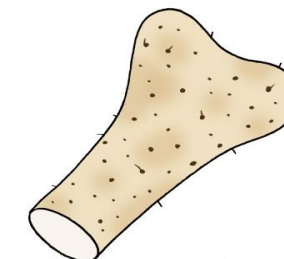
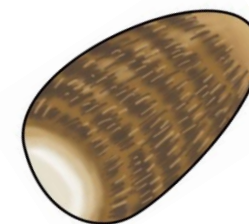
代表的な品種に「だんしゃく」と「メイクイン」があります。丸みがあって、芽の部分がかぼちゃのようになっているのが「だんしゃく」でほくほくとした食感です。「メイクイン」は細長く表面はなめらかで、ねっとりとした食感です。



「さつまいも」

いもの中では特に甘みが強いさつまいも。焼きいも、大学いも、スイートポテトなどの料理にされたり、焼酎というお酒の原料となったりします。

さつまいもといえば、皮の色が赤紫色で中は黄色っぽいものをよく見かけますが、最近では中が紫色をしたものやだいたい色をした品種も出ています。



「さといも」

秋から冬にかけてが旬で、煮物や汁物などの料理に使われます。株の中心に親いもがあり、そこから子いもがつき、さらに外側に孫いもがつくそうです。

親→子→孫と続くことから、子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。



「やまいも」

他のいもとちがい、生で食べることができます。すりおろして「とろろいも」として食べられることが多いです。

特有のぬめりは「ムチン」という成分で、腸の粘膜を保護したり、細菌の侵入を防ぐ効果があるといわれています。

「いも」の栄養って？

「いも」に多くふくまれている栄養素は、「炭水化物」です。「炭水化物」は、おもに体の中でエネルギーのもとになり、体を動かしたり、頭を働かせるパワーのみなもとになります。

また、いもには「食物せんい」も多くふくまれていて、おなかの調子を整えるのにもやくだってくれます。

じゃがいもには、かぜなどの病気を防ぐ役割のある「ビタミンC」も含まれています。

