



給食室からの豆知識

10月は運動会や芋掘りなど子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで子どもの成長を感じられることも多いと思います。行事を楽しむためにもおいしいご飯をしっかりと食べましょう。



れんこん

秋・冬が旬の野菜

ごぼう

だいこん

ねぎ

ほうれんそう

こまつな

しゅんぎく

はくさい

収穫の秋 いも掘り

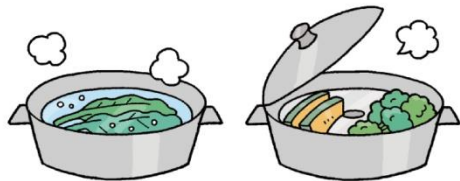
いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



<記 9月24日>