令和 8 年 10 月 9 日

わくわく給食だより(No.4)

実りの秋、食欲の秋です。あさひ幼稚園では、10 月 21 日(水)に芋ほりがありますね。そこで、10 月 19 日(月)から 22 日(金)に「さつまいも週間」として、給食では毎日旬のさつまいもを取り入れた給食を提供します。

ご家庭でも旬のさつまいもを取り入れて、元気に過ごしましょう！

さつまいもの栄養について

◎食物繊維が豊富

さつまいもには、食物繊維が多く含まれており、その量は芋類の中で一番多くなっています。食物繊維には、便秘の改善をしてくれたり、腸内のいい菌(善玉菌)が増えることにより、腸内環境を良くする働きがあります。

また、食物繊維が多い食材は子どもには食べづらいものが多いですが、さつまいもは食べやすい食材の一つです。

◎ビタミン C で風邪予防

風邪予防効果のあるビタミン C が含まれています。

ビタミン C は熱に弱いですが、さつまいものビタミン C はでんぷんにつつまれているため、加熱調理しても十分な量を摂取することができます。

★さつまいもの豆知識★

さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです。さつまいもの皮の部分には、食物繊維や β-カロテン、ポリフェノールなどの栄養素が多く含まれているので、皮ごと食べることでより多くの栄養を摂取することができます。

皮が苦手、、という人は、揚げると皮の部分が食べやすくなります！

次回の給食だよりでは、さつまいもの簡単レシピを紹介します！

10 月 30 日配信予定です。お楽しみに！