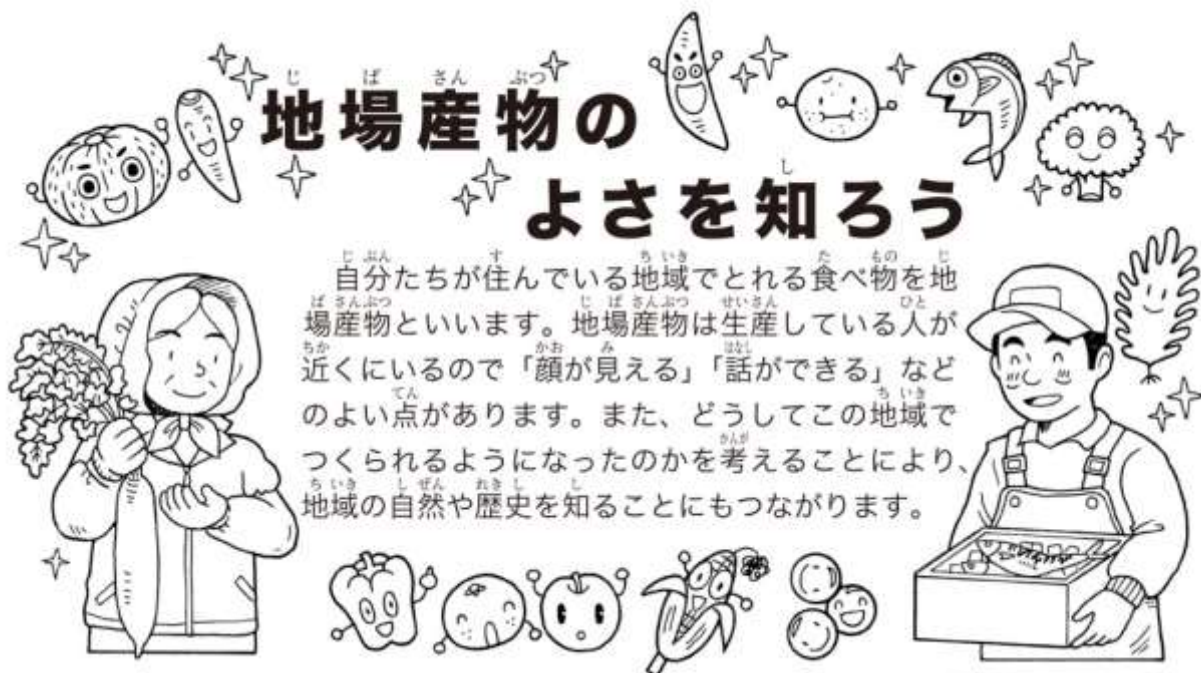
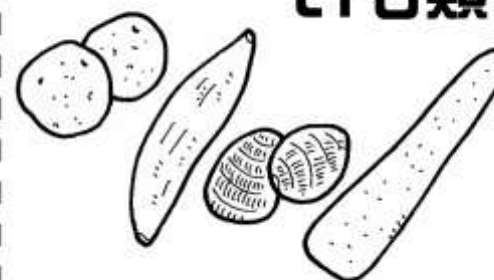


地場産物の
よさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

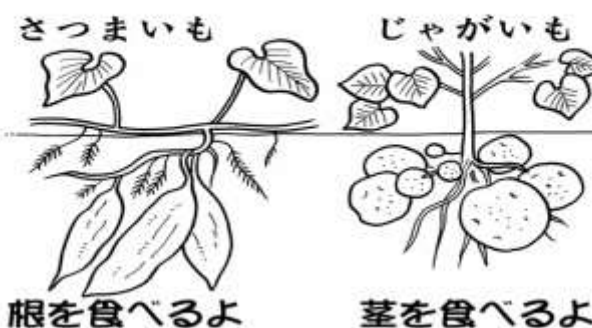
秋の味覚
いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

でんぷんたっぷり！
いも類

いもには、でんぷんなどの糖質が多く含まれています。でんぷんは多糖類といって、ブドウ糖やショ糖などにくらべて体内でゆっくり吸収されるため、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

土の中でどうなっているの？



気をつけよう！

じゃがいもの芽は毒

じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が多く含まれています。芽がでている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。

食物繊維
いっぱい

かみごたえのあるきのこを食べよう！

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量

(いずれも生100g)

生しいたけ 3.5g	ぶなしめじ 3.7g
えのきたけ 3.9g	エリンギ 4.3g
なめこ 3.3g	

クイズ

原料になっているいもを選んでみよう

①しらたき



②栗きんとん



③とろろ汁



- A) じゃがいも
B) さつまいも
C) やまのいも
D) さといも
E) こんにゃくいも