

給食だより

平成21年10月 1日

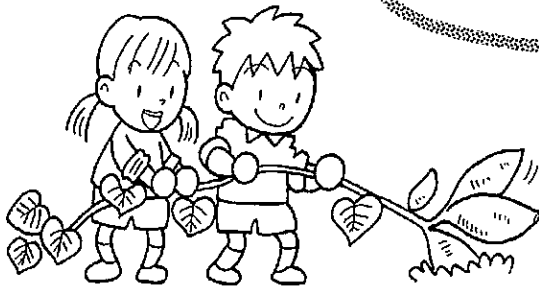
川崎市 市民・こども局 保育課

秋の味覚は食物繊維がいっぱい



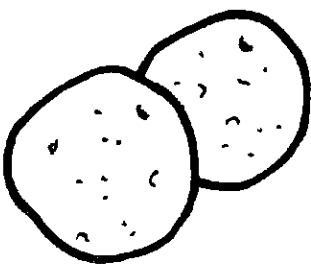
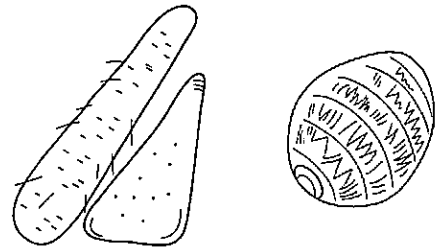
秋に美味しいお芋やきのこ。どちらも食物繊維がたくさん含まれています。中でもお芋は食べやすく、いろいろな料理にして食べることができるので、たくさん使いたい食材です。しかし、皮をむくのが面倒だったり、飲み込みにくいなど最近では敬遠されがちです。お芋はでんぷんを多く含むので、栄養価も高く便秘解消に強い味方。もっとたくさん食卓に取り入れてみませんか。

お芋の豆知識



さつまいも・・・ お芋掘りなどで、こども達には一番身近なお芋かもしれません。さつまいものでんぷんはじっくり火を通すことで甘みが増します。焼き芋がおいしいのはこのためです。他にビタミンCも豊富です。

里芋や大和芋・・・これらに含まれるヌルヌルはムチンという成分からきています。たんぱく質の消化・吸収を助ける効果があるのでお肉や魚と組み合わせて食べると良いでしょう。



じゃが芋から作られる市販の片栗粉(もともとはかたくりの根から作られるものです)、こんにやく芋から作られるこんにやく・しらたきなどお芋から出来ているものでお料理にはかかせないものがたくさんあります。最近よく見かけるタピオカもキャッサバの根からできるでんぷんの加工品です。いろいろさがしてみるのも楽しいですよ。