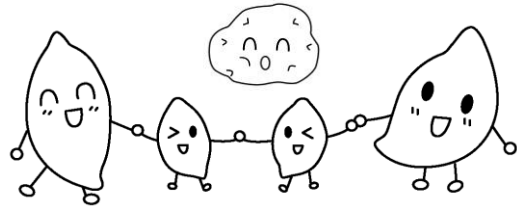


## お芋のおはなし



秋は園庭のさつまいもが収穫の時期を迎えます。さつまいもは収穫した秋もおいしいですが、貯蔵されて甘味が増し、冬までおいしい旬が続きます。イモ類は、さつまいもの他に、じゃが芋や里芋、山芋などの種類があります。それぞれに栄養が豊富で特徴があります。

### さつまいも(旬 9～11月)

ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは加熱に弱いのですが、でんぷん質に守られるので加熱に強いのが特徴です。

また、老化防止、抗酸化作用のあるビタミンEも含まれているのも特徴です。また、食物繊維はじゃが芋の2倍で、生で切った時に出てくる白い汁はヤラピンと言い、便をゆるくする働きがあります。

#### <種類>

紅あづま、鳴門金時  
安納芋など



### じゃが芋(旬 5～6月、11～2月)

ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCはさつまいも同様で、加熱に強いのが特徴です。

また、塩分を外に出すカリウムを含むのが特徴です。

#### <種類>

男爵、メイクイン、  
キタアカリなど



### 里芋(旬 9～11月)

食物繊維、カリウムを含みます。胃の粘膜を保護したり、肝機能を高めるムチンを含んでいるのが特徴です。

#### <種類>

どだれ、石川いもなど



### 山芋(旬 11～12月、3～4月)

長いも、大和芋、自然薯など種類がありますが、栄養成分はほぼ同じです。食物繊維を含み、でんぷんの分解酵素が豊富なので、新陳代謝が活発になります。



### さんまの骨取り (10月10・24日)

秋の味覚、さんまの季節です。今年も4・5歳クラスは筒切りにして焼いたさんまから骨を自分で取って食べます。普段は切り身で提供し、骨もお魚屋さんがきれいに取ってくれているので、戸惑う姿もありますが、骨がついているところを確認したりできる良い機会なので、保育者と一緒に毎年一生懸命取り組んでいます。

