

# 大日向食堂だより

-Vol.8-

日に日に寒くなってきますね。  
今月号のおたよりのテーマは、「さつま芋」と「銀杏」です！



## いも さつま芋

### さつま芋の栄養

#### 食物繊維

いらなくなったもの(老廃物)を、  
身体の外に出してくれるよ。

#### ビタミン・ミネラル

病気から身体を守ってくれるよ！  
皮ごと食べるのがおススメ。

ビタミンCは、キレイなお肌のもと。



おいしい  
焼き芋の  
コツ

さつま芋は、高い温度で焼くよりも、  
低い温度でじっくり時間をかけて焼いた方が  
よりホクホク・ねっとりして甘くなるよ～！

### 『紅はるか』



ほかのさつま芋よりはるかに甘い  
ことから、この名前に。

### 『紅あずま』



関東でよく作られている。  
栗のようなホクホク感。

### 『シルクスイート』



繊維が少なく、  
シルク(絹)のような  
なめらかな舌ざわり。

### 『安納芋』



オレンジ色に近い黄色。  
水分が多く、ねっとり。

## 銀杏

と書いて、「いちよう」とも  
「ぎんなん」とも読みます！

### △ 注意すること △

- ・銀杏には独特な匂いがあります。
  - ・素手でさわるとかぶれるので、さわるときは手袋をしよう。
  - ・たくさん食べ過ぎると“中毒”になってしまい、命にかかわることもあります。
- 1日に食べるのは、子どもは5個まで にしておこう。

### ～銀杏を美味しく食べるには～

- ① 実をひろ  
↓  
② 実から種を取り出し、よく洗う  
↓  
③ 水気を切る  
↓  
④ 割って、中から銀杏を取り出す



学校の銀杏の木 ↑



オレンジがかった  
黄色の実。

枝が付いていて、  
さくらんぼみたい♡

銀杏は、小さな実の中に  
沢山の栄養が詰まっています！  
その時季にしか食べられないので  
注意ごとを守って、  
おいしく食べようね♪