



10月 31日 (金)

～今日の献立～

- さつまいもごはん
- 豆乳汁
- 青菜のしらす和え
- かき



☆給食の先生からのお話☆

今日は、今旬の食べ物“さつまいも”についてお話します。さつまいもの栄養は、ビタミンCが多く、風邪予防・疲労の回復・肌荒れの効果があります。食物繊維が多く、便秘の改善効果があります。

さつまいもを食べるとおならが出る理由は、

- ① さつまいものデンプンが消化しにくく、腸内細菌が多く発生すること
 - ② 腸内細菌がさつまいもを分解するときにガスを発生させること があります。
- 消化のために体が頑張ってたっくさん腸内細菌を発生させます。

さつまいもの保存方法は、さつまいもは寒さに弱いので冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存します。2週間が目安です。



☆子どもをつぶやき (反応) ☆

今日のさつまいもは畑で採れたものだと知ると、大喜びの子どもたち。お家に持って帰ったさつまいもを食べたかを聞かれると、「おいもごはん」「やきいも」「天ぷら！」と答えていました。

全園児のさつまいもごはんに入っている3キロのさつまいもの量を見せてもらおうと「いっぱいある～！」と言っていました(〇)
これからも給食やおやつで、大学いも・やきいも・みそ汁・きんとうんなどが出てくることを教えてもらおうと楽しみにしている子どもたちでした(*^_^*) ♪

