

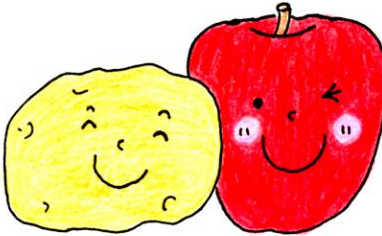
# 10月 収穫の秋 おいしいもたち

じゃがいも

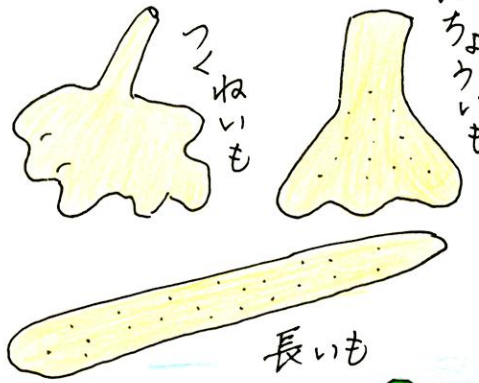


かぜをひきにくしたり、肌をじょうぶにするビタミンCと、血液の流れをよくするカリウムをふくんでいるよ。

フランスでは「大地のりんご」と呼ばれるくらい栄養価が高い。



やまのいもの種類



胃腸の調子を整え、消化を助けるジアスターゼをふくんでいるよ。ねばねば成分ムチンは疲れをとってくれる。

やまのいも

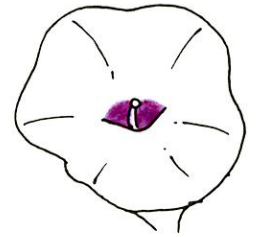


生で食べられる唯一のいもさ。

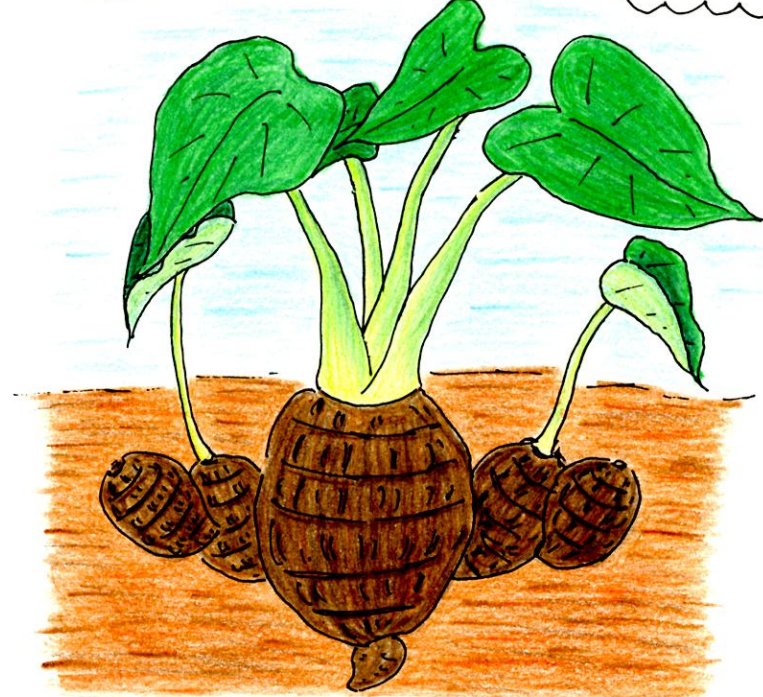
さつまいも



ビタミンCや食物せんいを多くふくむよ。腸をきれいにしたり、かぜ予防をするぞ!



あさがおに似ている花がさくよ。さつまいもはあさがおやひるがおの仲間だよ。



土の中では親いもに、子いも孫いもとつき、家族が増えていくという意味でえんぎがいい食べ物として知られているよ。

さつまいものぬめりは、胃腸を守ったり、脳の働きをよくするよ。

さつまいも



© mikako.yb

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31