



さつまいもにたくさん^{ふく}含ま
れている^{ちよう}腸(おなか)のはたら
き^{たす}を助ける^{せいぶん}成分^{なに}って何？

- ① リコピン^{さん}酸
- ② 食物^{しょくもつ}せんい
- ③ ビタミン^{しー}C

^{こた}答えは^{めん}うら面で！



こたえ しょくもつ ちょう うご かっぱつ べんぴ
答：②食物せんいです。腸（おなか）の動きを活発にし、便秘
ふせ せいかつしゅうかんびょう よぼう
を防ぐだけでなく、生活習慣病も予防してくれます。

しら
調べてみよう！

た もの おし むぎ
『食べ物のひみつを教えます 麦・とうもろこし・いも』

あだちしゅうじ かんしゅう きん ほししゃ
(安達修二/監修 金の星社 2022.3 J619/7NX)

じゃがいも、さつまいもなどのいもの栄養^{えいよう}や、ポテトチップスや干しいも^ほといった加工品^{かこうひん}ができるまでの工程^{こうてい}について、たくさんの写真^{しゃしん}で解説^{かいせつ}しています。(中学年^{ちゅうがくねん}～)

え ず かい おうえんだん
『まるごとさつまいも(絵図解やさい応援団)』

はったなおこ こうせい ばん のむら こ こうせい え おおたけみちしげ かんしゅう え ほんじゅく
(八田尚子/構成・文 野村まり子/構成・絵 大竹道茂/監修 絵本塾

しゅっぱん
出版 2018.10 J616/2NX)

さつまいもの歴史^{れきし}、種類^{しゅるい}、各地^{かくち}のさつまいも料理^{りょうり}などがイラスト^{しやうかい}で紹介されています。巻末^{かんまつ}に「さつまいも入り^いとん汁^{じる}」など、さつまいもを使った^{つか}レシピ^{ちゅうがくねん}が載っています。(中学年～)

だい しゅうだい へん
『いも(キンダーブック しぜん 第46集 第7編)』

あそうけんしゅう しどう さいとうまさ お え かん
(麻生健洲/指導 斎藤雅緒/絵 フレーベル館 2017.10

J616/12NX)

いろいろなさつまいもやじゃがいもの種類^{しゅるい}、育て方^{そだ かた}などについてイラスト^{しゅるい}トつきで書かれています。(低学年^{ていがくねん}～)

み
見てみよう！

しゅるい のうりんすいさんしやう
「サツマイモのいろいろな種類」(こども農林水産省)

<https://www.maff.go.jp/j/kids/agri/satuma/s03.html>

さつまいもの種類^{しゅるい}、お菓子^{かし}やおかず^{つか}などの使い方^{かた}について写真^{しゃしん}で紹介^{しやうかい}しています。