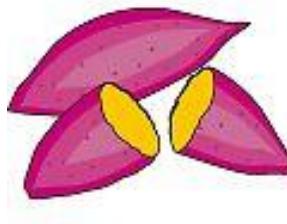




さつまいもにたくさん含ま
れている腸(おなか)のはたら
きを助ける成分って何?

- ① リコピン酸
- ② 食物せんい
- ③ ビタミンC

こた
答えはうら面で!



答:②食物せんいです。腸(おなか)の動きを活発にし、便秘を防ぐだけでなく、生活習慣病も予防してくれます。

調べてみよう！

『食べ物のひみつを教えます 麦・とうもろこし・いも』

(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や、ポテトチップスや干しいもといった加工品ができるまでの工程について、たくさんの写真で解説しています。(中学年~)

『まるごとさつまいも(絵図解やさい応援団)』

(八田尚子/構成・文 野村まり子/構成・絵 大竹道茂/監修 絵本塾
出版 2018.10 J616/2NX)

さつまいもの歴史、種類、各地のさつまいも料理などがイラストで紹介されています。巻末に「さつまいも入りとん汁」など、さつまいもを使ったレシピが載っています。(中学年~)

『いも(キンダーブック しぜん 第46集第7編)』

(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、育て方などについてイラストつきで書かれています。(低学年~)

見てみよう！

「サツマイモのいろいろな種類」(子ども農林水産省)

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

さつまいもの種類、お菓子やおかずなどの使い方について写真で紹介しています。