

食育ひろば



平成30年

9月

No.14

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

2学期が始まりました。これから少しずつ涼しくなり、秋を迎えます。この時期の旬の食材といえば、お芋！特にさつまいもは、お腹の調子を整える食物せんいがたくさん含まれています。



食物せんいの働きって？の巻

1

食欲の秋！
お芋がおいしい季節です。



焼きいも食べたいな～。
おいしいよね～。

2

おづみん！さつまいもは、おいしいだけじゃなくて、食物せんいがたくさん含まれていて、体にとってもいい食べものなのよ。



なんと！！



3

食物せんいは、体の中で

こんな働きをします☆

1. 便秘の予防

便をやわらかくし、腸の動きをよくする。

2. 虫歯の予防

かむ回数が増え、だ液がたくさんでるため、口の中をきれいに洗い流す。

3. 肥満の予防

かむことで満腹を感じ、食べ過ぎを防ぐ。

4



食物せんいの働きってすごい！

さつまいも以外にも、野菜や果物に食物せんいは含まれているのよ。好き嫌いせず、何でも食べるようにしましょう！

