

いただきます まーす

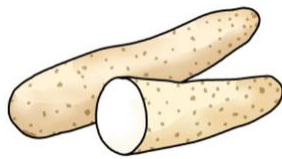


令和5年6月19日発行
 発行者／
 役場子育て支援課
 子育て支援係
 電話62-9733

ここでは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

食べ方いろいろ

長いも



長いもは、古くから滋養強壮、鎮痰など、「気」を補う薬効があるとして使われています。民間療法でも、風邪を引いた時や、元気がない時に食べる栄養補給源として扱われてきました。

長いもの収穫期は、秋ですが、秋にすべてを掘り起こしません。約4割は、そのまま土の中で越冬し、春に掘り起こします。

栄養のポイント

長いもは、疲労回復効果のあるアルギニンや、体内の塩分を排出するカリウムが含まれています。また、消化を助けるアミラーゼも含まれるため、栄養の吸収をよくする働きもあります。

栄養素	主な働き
カリウム ★高血圧の方に お勧め！	・体のナトリウム量を調整し、血圧を調整する。
アミラーゼ	・でんぷんを分解する酵素。 ※熱に弱い性質があるため、加熱せずすりおろして食べるとよいでしょう。
ジオスゲニン	・認知症予防に効果が期待。 ※アルツハイマー型認知症の原因物質「アミロイドβ」を減少させる働きがある。

▲芽室町で生産された長いもは「十勝川西長いも」のブランドで全国へ出荷。出荷には、厳しい基準のウイルス検査や残留農薬検査などの審査を行い、国内のみならず海外でも評価が高く、世界的ブランドです。

食べ方と切る時のポイント シャキシャキ・サクサク！

生で歯ごたえを楽しむ時は、繊維に沿って縦切りがおすすりめです。

ホクホク・ねっとり！

揚げたり焼いたりするときは、輪切りにすると、甘みが増しておいしく食べられます。



手がかゆくなる…

皮の近くに含まれるシュウ酸カルシウムによるもので、針状のとがった結晶のため、かゆく感じてしまいます。

かゆみを感じたら、酢水やレモン水で洗い流すとよいでしょう。



食育レシピ



長いもの チーズチップス

1人分
熱量44kcal
たんぱく質1.3g
脂質1.3g
塩分0g
食物繊維0.5g

お子さんが大好きなポテトチップスを
“長いも”でいかがですか？
子どもから大人まで、おいしく食べら
れます！



19日は食育の日

芽室町では、「食育の日」の活動の一環として、町内施設に勤務する栄養士が、安心安全で、旬の地場産食材を使用したレシピを検討しています。

さらに、共通の地元産食材を使用した料理を町内各施設で、同日に提供する取り組みを行っています。

芽室町は、農産物が豊富に獲れる、恵まれた環境です。十勝管内でみると、4番目に広い耕地面積で、21,400haあります。小麦、いも類、てんさい、豆類などさまざまな食材を作っています。

(R3年度調査、農林水産省より)

地元食材は、新鮮で、栄養満点です。旬の食材のビタミン・ミネラルの栄養価は、とても高く、ものによっては2～5倍になります。ぜひ、この機会に地元食材に目を向けて、栄養いっぱいの美味しい食材を摂って、元気に過ごしましょう。

材料（1人分）

- ◎長いも 50g
- ◎揚げ油 適量
- ◎粉チーズ 0.4g
- ◎グラニュー糖 0.1g

★カロリーが気になる方へ…

油で揚げずに、トースターでもできます！

- ・スライスした長いものに、薄く油をからめてトースタートレイに並べて加熱。
- ・様子を見ながら加熱してください。

作り方

- ① 長いもは、よく洗い、水気をペーパーで取り除く。
皮付きのまま、スライスする。
(スライサーを使うと簡単です)
- ② 粉チーズとグラニュー糖を合わせておく。
- ③ 長いもは、低温(約160度)の油でカリッとさせるまで揚げる。
- ④ 油が切れたら、②をまぶして完成。



芽室町公式 LINE でレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ