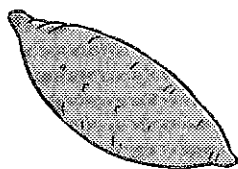


いろいろな **いも** が大集合!

秋に、さつまいもなどのいも類が旬の時期を迎えます。いろいろないもを味わいつつ、それぞれの特徴を見てみましょう。

さつまいも



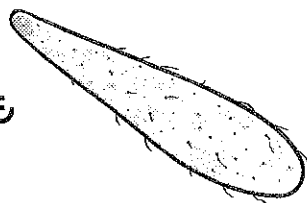
さつまいもは、ヒルガオ科のつる性の多年草です。食べている部分は根で、根が膨らんで大きくなり、でんぷんを蓄えたものです。さつまいもは、ほかの作物が育たないようなやせた土地でもよく育つため、昔は飢饉などの救済食として重宝されました。

じゃがいも



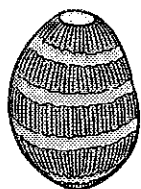
じゃがいもは、トマトやピーマンと同じ、ナス科の植物で、おもに春と秋が旬です。普段、わたしたちが食べているのは、地下にもぐった茎（塊茎）の部分になります。じゃがいもは、いも類の中では、世界でもっとも多く栽培されているそうです。

ながいも



ながいもは、ヤマノイモ科のつる性の多年草です。ながいもは、水分が多く、さくさくとした食感が特徴で、やまのいも類の中でも、一番多く栽培されています。やまのいもは、そのまま生で食べることができる、数少ないいもです。

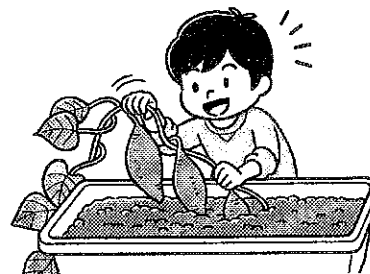
さといも



さといもは、サトイモ科の一年草で、春にいもを植えて秋に収穫します。食べている部分は根ではなく、地下の茎（球茎）が太った部分で、ねっとりとしためりめりがあるのが特徴です。さといもの歴史は古く、縄文時代に日本に伝わっています。

さつまいもを
身近に!!

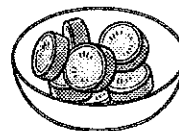
さつまいもの収穫を体験しよう



さつまいもを家で栽培したり、農園などで収穫体験をしたりすると、さつまいもをより身近に感じることができます。さつまいもがどんなふうに見えるのか、見て、土に触れて、掘り起こすことは、五感を通した体験になります。また、自分で収穫したさつまいもを食べることは、自然の恵みに気づき、食への関心も高めることができます。

秋が旬!

いろいろな料理でさつまいもを味わいましょう

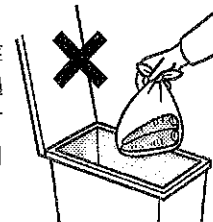


さつまいもは、加熱すると甘みが増すのが特徴です。そのままふかしたり、焼いたりするだけで、おいしく食べることができます。大学いもやスイートポテト、炊き込みごはんのほか、塩やしょうゆとの相性もよいので、みそ汁や魚介、肉との煮物、炒め物にも合います。おかずでも、おやつとしても楽しめるさつまいもを味わいましょう。

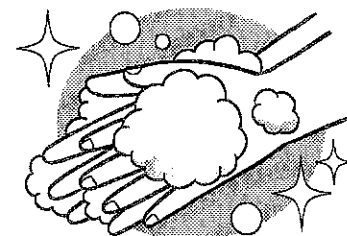
10月は

食品ロス 削減月間

本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、数多く発生しています。家庭の食品ロスを減らすためには、買い物時に「買い過ぎない」、料理をつくる際に「つくり過ぎない」、外食時には「注文し過ぎない」、そして料理を「食べ切る」ことが大切です。



10月15日は 世界手洗いの日



食事の前にしっかり
手を洗いましょう!!