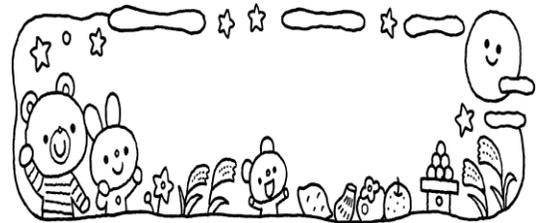


月	火	水	木	金	土	
						<p>秋の食材 ～さつま芋～</p> <p>ずんぐりと太く、ずっしりと重みがあり、色が均一で、つやのあるものが甘くておいしいさつま芋です。</p> <p>さつま芋には、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐ水につけましょう。また、じっくりと加熱すると、糖分が増えて甘みが増します。電子レンジの加熱より、オーブンのほうが、より甘いお芋を楽しめます。</p>
6 十五夜	7 予行練習	8	9	10	11 運動会	
13 スポーツの日	14	15	16	17	18	
20	21	22	23 誕生日会	24	25	
27	28 芋堀り遠足	29	30	31 HAPPY HALLOWEEN		



食物繊維の働き

体内で消化・吸収されなかった食物繊維は、水分を吸収して便を軟らかくし、便の量を増やし便通をよくします。また、食物繊維を十分とることによって、肥満の予防、血液中のコレステロールを下げる効果のあることがわかってきています。

