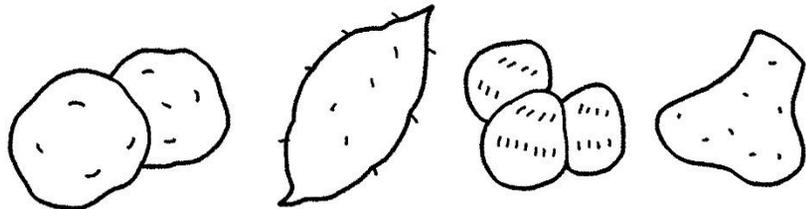


エネルギー源になる食品 **いも**

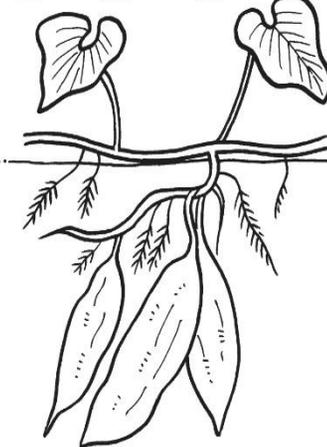
いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



土

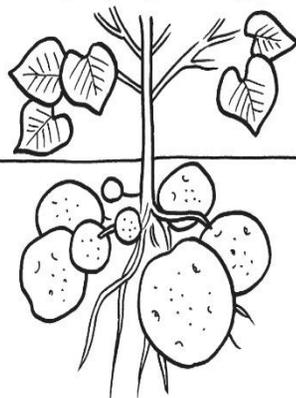
の中でどうなっているの？

さつまいも



根を食べるよ

じゃがいも



茎を食べるよ

食物繊維 いっぱい

かみごたえのあるきのこを食べよう！



きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量

(いずれも生100g)

生しいたけ 3.5g



えのきたけ 3.9g

ぶなしめじ 3.7g



エリンギ 4.3g



なめこ 3.3g



転載元

家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品

たよりになるね！食育ブック② 基本の食材編

監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊

