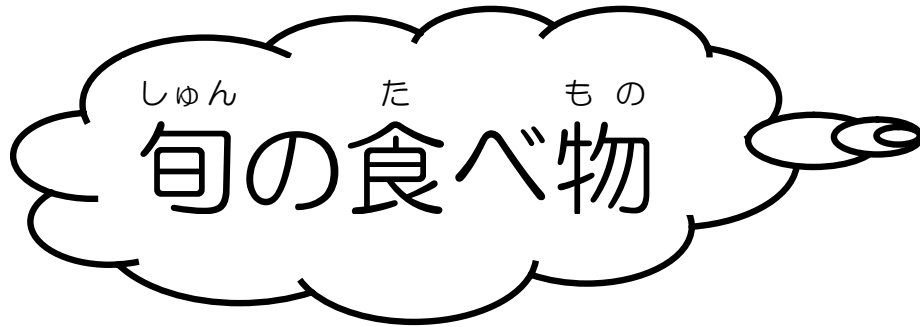


いただきます！見沼



が つ

さ と い も

10月 里芋

どうしてさといもというの？

さと
「里」でつくられる「いも」と
むろまちじだい つか
いうことで、室町時代から使わ
れています。



えいよう 栄養は？

なかま たんすいかぶつ
いもの仲間で炭水化物や
しょくもつせんい
食物繊維がたくさんでも、
すく
カロリーが少なくてヘルシ
ーです。

だいかつやく めめりが大活躍！

い まもり ちょう はたらき
胃を守り、腸の働き
かっぱつ
を活発にしてくれま
す。