

12月の食育は、日本特有の「ながいも」を使った「いも汁」です。  
「とろろ汁」とも「いも汁」とも言い、伝統料理です。



Q 空欄を下から選び、いも汁を作ってみましょう！

材料	長いも(400g)	卵(1個)	酒 (おちょこ 1パイ)
	つゆの素(原液 おたま 1パイ強)	青のり (適量)	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ( 長いも )の皮をむき、すりおろす</li> <li>2. ( 卵 )をいれて、20回以上よく混ぜる</li> <li>3. 酒を入れてまた20回以上混ぜる</li> <li>4. つゆの素を数回に分けて( 味 )を見ながら入れ混ぜる。 全て混ぜたら、さらに空気を入れるように( 200 )回くらい混ぜる (混ぜれば混ぜるほどフワリと美味しく出来あがります！)</li> <li>5. ( 熱々ごはん )にかけて、青のりをちらして、がっつり食べる！</li> </ol>		

長いも	味	熱々ごはん	卵	200
-----	---	-------	---	-----



Q 空欄を下から選び、「ながいも」が身体にすごく良い説明文を完成しよう！

このあたりでは、山形村のながいもが有名です。

ながいもは、日本特有の食べ物で( 滋養強壯 )食品として古くから大切にされてきた。

消化吸収力は<sup>ばつぐん</sup>抜群で、( 胃 )にやさしいので、胃弱な方も安心して食べられる。

栄養が効率よく体内に取り入れられるので、( 疲労 )回復にもつながる。

ネバネバは、血糖値を下げる働きもあるので糖尿病の方にもおすすめ！

子供から老人まで誰でも安心して食べられるので、長寿の食べ物と言われます。

じょうきょうそ	ちゆうじゆ	ひろう	い
滋養強壯	長寿	疲労	胃

# 毎月19日は「食育の日」

12月は、日本特有の **長いも** を使った

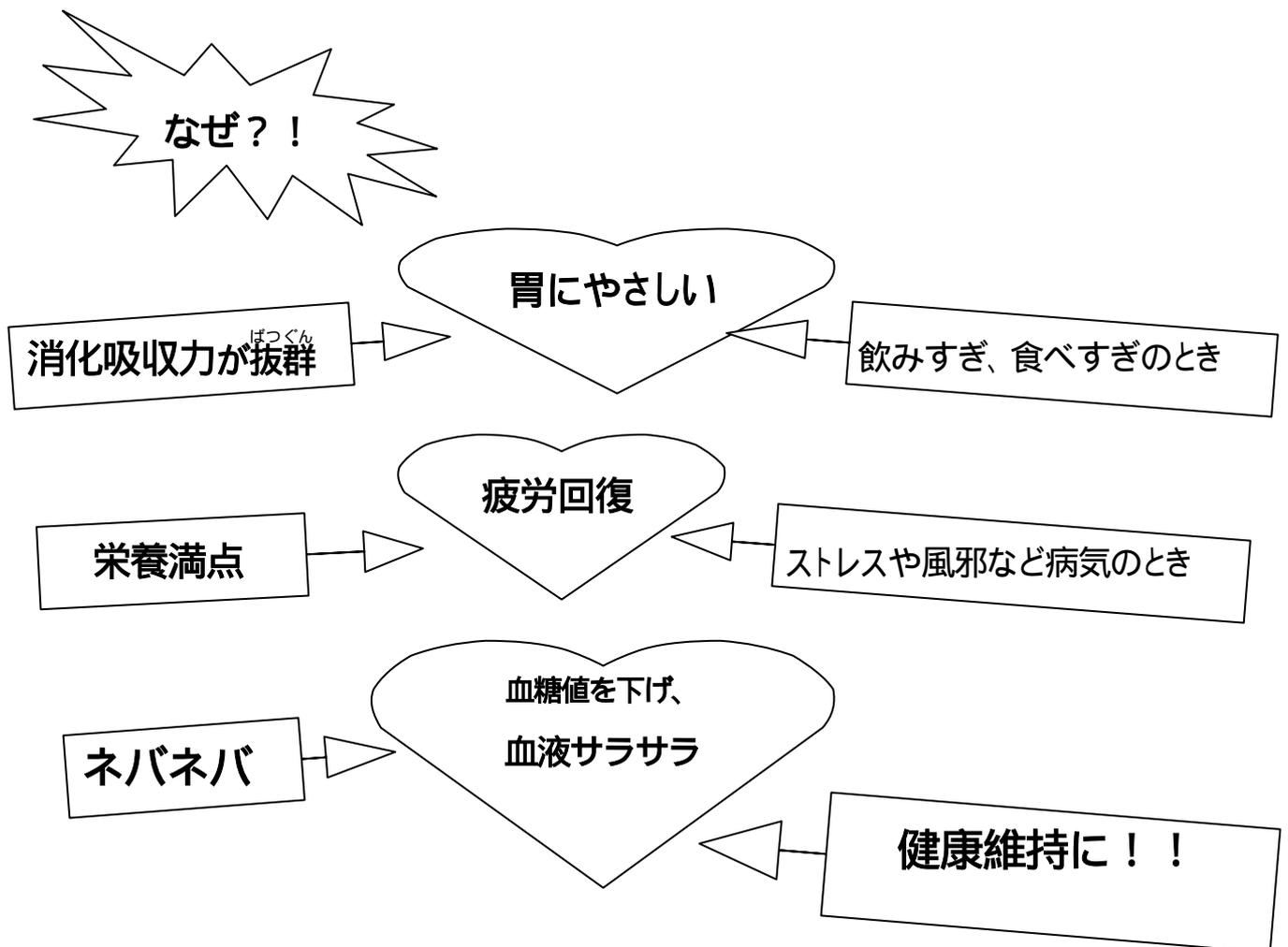
「**いも汁（とろろ汁）**」が献立に入っています。

このあたりでは、**山形村のながいも**が有名!!



**長いも**は、日本特有の食べ物で **滋養強壯食品** として

古くから珍重されてきた。



子供～老人まで誰でも安心して食べられる



**長寿の食べ物なのです!!**

## 山形村特産 ながいも畑の風景

<p>夏の長いも畑</p> <p>つるがぐんぐん伸び、 長芋は土の下で、グングン成長中！</p>	
<p>10月下旬の長いも畑</p> <p>色づいた葉が枯れ始める秋から 雪が降るまで 7割 収穫</p>	
	<p>長いも専用機械。 よいしょと引き上げる。</p>
	<p>壮観な姿に、太陽があたって キラキラまぶしい。 折れば、パキンと響く、真っ白な中身！！</p>
<p>長いもはそのままの状態です。土の中で冬眠 地熱のおかげで厳冬中でも凍る心配はない。</p> <p>3月中旬 まもなく雪解けの春 残りの3割を収穫</p>	

私たちの住む信州の風景を想像できる「長いも」畑です。

