１１月１０日（火）

　きょうは、「川口ポテトコロッケ」の“じゃがいも”についてのお話です。ちなみに、きょうが川口の日ですので、昨日に引き続き、川口市にゆかりのある献立(こんだて)が登場します。

　きょうのコロッケのじゃがいもは、献立名(こんだてめい)に川口と付いているとおり、川口市内で収穫(しゅうかく)されたじゃがいもが使われています。

　“じゃがいも”には、ビタミンCがとても豊富(ほうふ)で、さらに普通(ふつう)のビタミンCは、熱(ねつ)を加(くわ)えることでこわれてしまい、半分くらいになってしまいますが、じゃがいものビタミンCは熱(ねつ)に強く、ほとんどこわれません。ビタミンCは、病気(びょうき)の予防など、なくてはならない栄養(えいよう)ですので、残さずしっかり食べて、病気に負けない身体(からだ)をつくりましょう。