１１月１３日（金）

きょうは、「チキンクリームシチュー」に使われている“じゃがいも”についてのお話です。

“じゃがいも”は、アメリカの南にある大陸の、メキシコという国にあるアンデス山脈の高い山の上が原産といわれています。日本では、約１００年前の明治時代から大正時代にかけて、たくさん作られるようになりました。

じゃがいもには、ビタミンＣがとてもたっぷり含まれています。さらに普通のビタミンＣは、熱を加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は熱に強く、ほとんどこわれません。ビタミンＣは病気の予防など、なくてはならない栄養素ですので、しっかり残さずに食べて、病気に負けない身体をつくりましょう。