

9月5日（月）

きょうは、「たまごとレタスとトマトのスープ」に使われている“レタス”についてのお話をします。

“レタス”には、ビタミンA、B₁、B₂、C、E、カルシウム、鉄分てつぶんなどの栄養えいようがたっぷりです。特にビタミンEとても多く、ビタミンEには「抗酸化作用こうさんかさよう」と言って体がサビてしまうのを防ぐ効果ふせ こうかがあるので、いろいろな病気を防いでくれます。さらに、食物繊維しょくもつせんいもたっぷり、お腹なかの中をキレイにしてくれる効果こうかがあります。

クセがあまりなくて食べやすい野菜ですので、ぜひ残さずに、しっかり食べましょう。