

9月30日（金）

きょうは、「ポテトのミートソースかけ」に使われている“じゃがいも”についてのおはなしです。

“じゃがいも”は、アメリカの南にある大陸^{たいりく}の、メキシコという国にあるアンデス山脈^{さんみやく}の高い山の上が原産^{げんさん}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がととてもたっぷりです。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^{びょうき}気の予防など、なくてはならない栄養^{えいよう}なので、しっかり残さずに食べて、病^{びょうき}気に負けない身体^{からだ}をつくりましょう。