

10月13日（木）

きょうは、“秋の香りごはん”に使われている「さつまいも」についてのお話をします。

「さつまいも」は、切ると切り口から白い液体が染み出してきます。この液体は、“ヤラピン”といわれる栄養成分で、お腹の調子を良くする効果があります。さらに、カゼなどの病気を予防してくれるビタミンCがたっぷり、なんとリンゴの5倍もふくまれています。残さずにしっかり食べて、お腹の調子をを整え、カゼなどに負けない体を作りましょう。