

10月31日（月）

きょうは、“くりごはん”に使われている、「くり」についてのお話しです。「くり」は、カシューナッツなどと同じ仲間<sup>なかま</sup>の食品ですが、他のナッツ系のものと比べると、でんぷん質が多く、逆に脂肪分<sup>しぼうぶん</sup>が少ないヘルシーな食品です。また、「くり」にはミネラルが豊富<sup>ほうふ</sup>で、「亜鉛<sup>あえん</sup>」という栄養<sup>えいよう</sup>が多く含まれています。「亜鉛<sup>あえん</sup>」は、人間が生きていくのに必要不可欠<sup>ひつようふ かけつ</sup>な栄養素<sup>えいようそ</sup>で、足りなくなると味がわからなくなる病気になったりしますので、「くり」も含め<sup>ふく</sup>て、いろいろな食品を好き嫌いすることなく、きちんと食べるようにしましょう。