

11月18日（金）

きょうは、新<sup>こんだて</sup>献立の“大根クリームシチュー”の「大根」についてのお話です。

「大根」の<sup>えいよう</sup>栄養には、カゼなどの<sup>よぼう</sup>病気の予防になるビタミンCのほかに、“ジアスターゼ”といわれる、<sup>ぶん ぶんかい</sup>でん粉を分解する、<sup>こうそ よ</sup>酵素と呼ばれるものが<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>ぶん しょうか</sup>でん粉の消化を助けて<sup>い ちょうし</sup>胃の調子を良くしてくれる<sup>こうか</sup>効果があります。さらに、「大根の葉」には、カルシウムやビタミンC、カロテンが多く<sup>ふく</sup>含まれていますので、<sup>す</sup>捨ててしまわずに、みそ汁などに入れて食べると大根の<sup>えいよう</sup>栄養を丸ごと<sup>と</sup>摂ることができますので、料理の好きな人は<sup>ため</sup>試してみてください。

「大根」には、<sup>よぼう</sup>病気を予防する栄養がたっぷりですので、きょうも残さずにしっかり食べましょう。