

2月24日（金）

きょうは、いちごのフレッシュゼリーに使われている“いちご”についてのお話をします。“いちご”は、わたしたちが、^み実の部分だと思って食べている部分は^み実ではなく、^{じつ}実は、いちごの^{くき}茎で、^{たね}種のように、^{ひょうめん}表面についている小さな^{つぶ}粒が^み実になっていて、その中心に^{たね}種があります。“いちご”はビタミンCがとても多く、100g中に50～100mg入っていて、これは1日に5^{つぶ}粒食べれば1日に必要なビタミンCを十分^と摂ることができる量です。ビタミンCをたっぷり^と摂ると、いろいろな病気を^{よぼう}予防になりますので、しっかり残さずに食べましょう。