

## 5月2日（火）

きょうは、デザートのもものゼリーの“もも”についてのお話しをします。“もも”は、中国が<sup>げんさん</sup>原産で、3000年以上も前から作られていたと言われていいます。日本に伝わった<sup>じき</sup>時期はよくわかっていませんが、約2300年前の<sup>じょうもんじだい</sup>縄文時代の終わりから<sup>やよいじだい</sup>弥生時代の<sup>いせき</sup>遺跡から、ももの<sup>たね</sup>種が発見されており、そのころにはすでに食べられていたようです。

“もも”は、ビタミンCやビタミンEがたくさん<sup>ふく</sup>含まれていて、とても<sup>えいようほうふ</sup>栄養<sup>くだもの</sup>豊富な果物です。ほかにも、<sup>しょくもつせんい</sup>食物<sup>ふく</sup>繊維も多く含まれていて、<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>とと</sup>整えてくれたりもしますので、残さずにしっかり食べましょう。