

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、中国が原産^{げんさん}で、3000年以上も前から作られていたと言われていいます。日本に伝わった時期^{じき}はよくわかっていませんが、約2300年前の縄文時代^{じょうもんじだい}の終わりから弥生時代^{やよいじだい}の遺跡^{いせき}から、ももの種^{たね}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がたくさん含まれていて、とても栄養豊富^{えいようほうふ}な果物^{くだもの}です。ほかにも、食物繊維^{しょくもつせんい}も多く含まれていて、お腹^{なか}の調子^{ちょうし}を整^{とと}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。