

6月15日（木）

きょうは、デザート「パインアップル」についてのお話です。

「パインアップル」は、フィリピンなどの南の国が^{げんさん}原産の、ほどよい^{さんみ}酸味と、^{あま}甘く、^{かじゅう}みずみずしい果汁がたっぷり^{ふく}含まれた^{くだもの}果物です。名前の^{ゆらい}由来は、松ぼっくりを意味する「パイン」と、りんごの「アップル」で、松ぼっくりのような形と、りんごのような^{あま}甘い^{かお}香りがするからだと言われています。

「パインアップル」には、エネルギーの^{みなもと}源となる^{たんすいかぶつ}炭水化物や、その^{たんすいかぶつ}炭水化物を体の中でエネルギーに変えるビタミンB₁という栄養がたっぷり、夏の暑い時期になってしまう、夏バテ^{よぼう}予防に^{こうか}効果があります。最近^{きん}は雨が多く、蒸し暑い日も増えてきましたので、しっかり残さずに食べて、夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。