

10月12日（木）

きょうは、“さつま汁<sup>じる</sup>”に使われている「さつまいも」についてのお話をします。

「さつまいも」は、切ると切り口から白い液体が染<sup>し</sup>み出してきます。この液体は、“ヤラピン”といわれる<sup>えいようせいぶん</sup>栄養成分で、お腹<sup>なか</sup>の調子を良くする<sup>こうか</sup>効果があります。さらに、カゼなどの病気を<sup>よぼう</sup>予防してくれるビタミンCもたっぷり、なんとリンゴの5倍もふくまれています。残さずにしっかり食べて、お腹<sup>なか</sup>の調子を<sup>ととの</sup>整え、カゼなどに負けない体を作りましょう。