

2月22日（木）

きょうは、“ホワイトシチュー”にたっぷり使われている「じゃがいも」についてのお話をします。

「じゃがいも」には、ビタミンCがたっぷり含まれています。普通、ビタミンCは、火を加えたり水にさらしたりすることで、半分くらいに減ってしまいますが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、ほとんど減りません。ビタミンCは、病気の予防など、なくてはならない栄養ですので、しっかりよくかんで、残さずに食べましょう。