

4月30日（火）

きょうは、「じゃがいものそぼろあんかけ」の“じゃがいも”についてのお話です。

“じゃがいも”は、春と秋に収穫しゅうかくされる野菜で、一般的に春に収穫しゅうかくされる“じゃがいも”を「新じゃが」と呼びます。きょうも「新じゃが」がたっぷり使われています。

“じゃがいも”には、ビタミンCがとても豊富ほうふで、さらに普通ふつうのビタミンCは、熱ねつを加くわえることでこわれてしまい、半分くらいになってしましますが、じゃがいものビタミンCは熱ねつに強く、ほとんどこわれません。ビタミンCは、病気びょうきの予防など、なくてはならない栄養えいようですので、残さずしっかり食べて病気に負けない身体からだをつくりましょう。