

10月12日（火）

きょうは「さつまいもと大豆のかりんとう」に使われている、“さつまいも”と“大豆”についてのお話です。

“さつまいも”には「ヤラピン」という<sup>えいようせいぶん</sup>栄養成分が<sup>ふく</sup>含まれています。さつまいもを切ると出て来る白い液体が、この「ヤラピン」という<sup>えいよう</sup>栄養です。この<sup>えいよう</sup>栄養には、<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える<sup>こうか</sup>効果があります。また、大豆には、牛乳や<sup>たまご</sup>卵に負けないくらいの<sup>たんぱく</sup>たんぱく質が<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりなため、大豆は「畑の肉」とも<sup>よ</sup>呼ばれます。どちらの食材も体にとっても良いので、残さずにしっかりと<sup>か</sup>よく噛んで食べましょう。