

5月29日（水）

きょうは、アスパラガスのソテーの“アスパラガス”についてのおはなしです。

“アスパラガス”には、ベータカロテン・ビタミン^シC・ビタミン^イEなどの^{えいよう}栄養がたっぷりです。特に、ベータカロテンという^{えいよう}栄養には、目の^{じょうたい}状態を^{せじょう}正常に^{たも}保って、「^や夜^{もうしょう}盲症・とりめ」と呼ばれる、夜になると目が見えにくくなる^{よぼう}病気を^{こうか}予防する効果があります。

“アスパラガス”は、少しスジがあつて^か噛みごたえのある野菜ですが、^{えいよう}栄養たっぷりですので、しっかり良く^か噛んで食べて残さないようにしましょう。