

## 6月28日（金）

きょうは、“いんげんのソテー”の「さやいんげん」についてのお話です。

「さやいんげん」の原産地<sup>げんさんち</sup>は、メキシコなどの国がある、アメリカ大陸<sup>たいりく</sup>の真ん中あたりの中南米<sup>ちゅうなんべい</sup>です。日本へは、江戸時代<sup>えどじだい</sup>に隠元<sup>いんげんぜんし</sup>禅師というお坊さん<sup>ぼう</sup>によって伝えられたことから、インゲンという名前になったそうです。

「さやいんげん」には、カゼなどの病気を<sup>よぼう</sup>予防するベータカロテンやビタミンCがたくさん<sup>ふく</sup>含まれています。さらに、ビタミンB<sub>1</sub>という<sup>つか</sup>疲れを回復<sup>かいふく</sup>する栄養<sup>えいよう</sup>もたっぷり<sup>ふく</sup>含まれていますので、残さず食べるようにしましょう。