

## 9月6日（金）

きょうは、「たまごとレタスとトマトのスープ」に使われている“レタス”についてのお話をします。

“レタス”には、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、E、カルシウム、鉄分てつぶんなどの栄養えいようがたっぷりです。特にビタミンEとても多く、ビタミンEには「抗酸化作用こうさんかさよう」といって体がサビてしまうのを防ぐ効果ふせ こうかがあるので、いろいろな病気を防いでくれます。さらに、食物繊維しょくもつせんいもたっぷり、お腹なかの中をキレイにしてくれる効果こうかがあります。

クセがあまりなくて食べやすい野菜ですので、ぜひ残さずに、しっかり食べましょう。