

10月16日（水）

きょうは、“くりごはん”に使われている、「くり」についてのお話
しです。「くり」は、カシューナッツなどと同じナッツの仲間の食品
ですが、ほかのナッツ系のものと比べると、でんぷん質が多く、逆
に脂肪分が少ないヘルシーな食品です。また、「くり」にはミネラル
が豊富で、「亜鉛」という栄養が多く含まれています。「亜鉛」は、人
間が生きていくのに必要不可欠な栄養素で、足りなくなると味がわ
からなくなる病気になったりします。病気を予防するために「くり」
も含めて、いろいろな食品を好き嫌いすることなく、きちんと食べる
ようにしましょう。