

12月17日（金）

きょうは、「こふきいも」の“じゃがいも”についてのおはなしです。

“じゃがいも”は、アメリカの南にある大陸<sup>たいりく</sup>の、メキシコという国にあるアンデス山脈<sup>さんみやく</sup>の高い場所<sup>ばしよ</sup>が原産<sup>げんさん</sup>といわれています。日本では、約100年前の明治時代から大正時代にかけて、本格的に作られるようになりました。

じゃがいもには、ビタミンCがとても豊富<sup>ほうふ</sup>です。さらに普通<sup>ふつう</sup>のビタミンCは、熱<sup>ねつ</sup>を加<sup>くわ</sup>えることでこわれてしまい、半分くらいになってしまいますが、じゃがいものビタミンCは熱<sup>ねつ</sup>に強く、ほとんどこわれません。ビタミンCは病気の予防<sup>びょうき</sup>など、なくてはならない栄養<sup>えいよう</sup>なので、しっかり残さずに食べて、病気に負けない身体<sup>からだ</sup>をつくりましょう。