

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^{たいりく}の、メキシコという国にあるアンデス山脈^{さんみやく}の高い場所^{ばしよ}が原産^{げんさん}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^{ほうふ}です。さらに普通^{ふつう}のビタミンCは、熱^{ねつ}を加^{くわ}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^{ねつ}に強く、ほとんどこわれません。ビタミンCは病気の予防^{びょうき}など、なくてはならない栄養^{えいよう}なので、しっかり残さずに食べて、病気に負けない身体^{からだ}をつくりましょう。