

10月1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。いろいろな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。