１１月４日（水）

きょうは、“肉じゃが”に入っている「しらたき」のお話をします。「しらたき」は、すごく細く切ったこんにゃくのことで、糸こんにゃくよりもさらに細いものを言います。こんにゃくは、こんにゃく芋(いも)といわれる、サトイモなどと同じ芋(いも)の仲間からできています。こんにゃくは、９７％が水分(すいぶん)で残りの３％のほとんどが食物繊維(しょくもつせんい)でできています。食物繊維(しょくもつせんい)には、お腹(なか)の中をキレイにする効果(こうか)があります。さらに、こんにゃくにはカルシウムもたっぷり含(ふく)まれています。意外に栄養(えいよう)たっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。