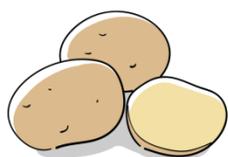


## 献立ひとくちメモ

10月26日(木)



じゃがいものお話です。

じゃがいもは炭水化物のでんぷんが主成分ですが、糖分やカロリーが少なく、満腹感を得やすいため、ダイエットとして注目されている食材です。「カリウムの王様」と呼ばれており、体内のナトリウムを調節し、血液のめぐりをよくしてくれます。

クイズです。フランスではじゃがいもにある名前を付けました。なんというでしょう？

①大地のりんご ②畑の肉 ③森のバター

答えは…①大地のりんごです。りんごに匹敵するほどのビタミンをもち、昔ヨーロッパの飢きんを救ったことで付けられました。ちなみに、畑の肉は「大豆」、森のバターは「アボカド」のことを指します。