

# 献立ひとくちメモ

3月10日(月)



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。じゃがもち汁には、じゃがいもをつぶして丸めた団子がたくさん入っています。モチモチとした食感が楽しめます。

## クイズ

フランスではじゃがいものことを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。