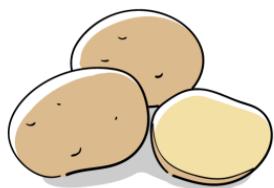


献立ひとつくちメモ

11月18日(火)



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】

フランスでじゃがいものことをなんて呼ぶ？

- 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。じゃがいもはりんごに匹敵するほどのビタミンをもち、昔ヨーロッパのききん（食糧不足）を救ったことで名付けられました。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。