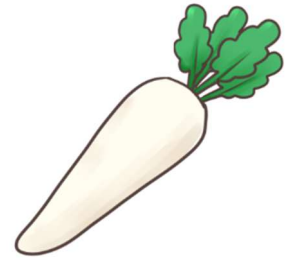


献立ひとくちメモ

10月16日(金)

今日は、サラダに入っている
大根についてのお話です。



大根の原産地については諸説
ありますが、古代エジプトでは 紀元前から
栽培され、ピラミッド建設の労働報酬の
ひとつだったそうです。

大根は根だけでなく葉も食べられます。特
にビタミンCや食物繊維が豊富で、肌の健康
を保ち、胃や腸のはたらきを助けてくれます。

