

きょうのきゅうしょく

バナナ

バナナには、おなかのおそうじをしてくれる【食物繊維】^{しょくもつせんい}や
腸^{ちよう}の働^{はたら}きを活発^{かつぱつ}にする【オリゴ糖】^{とう}が^{おお}多く^{ふく}含まれています。
とくに、皮^{かわ}をむいたときにみられる『白^{しろ}いすじ』は
もっとからだに^{はたら}よい働^{はたら}きをするので、すじを^と取らずに
いっしょにたべましょう！！

