

ランチメール

2022.5.9



じゃがいもの
お話し

じゃがいもはナスの
仲間^{なかま}で、^{なか}土^{つち}の中で大きく成長した
茎^{くき}の部分^{ぶぶん}を食べます。エネルギーと
ビタミンCが多くあります。通常^{おふつ}、熱^{ねつ}に
弱い^{よわ}ビタミンCですが、じゃがいもの
ビタミンCは熱^{ねつ}に強い^{とく}特徴^{とく}があります。
カゼ^{かぜ}を予防^{よぼう}し、お肌^{はだ}の調子^{ちようし}を整え^{ととの}ます。