

きょうのこんだて

9がつ2にち

ごはん

ぶたにくとやさいのうまに

わふうじゃがバター

おかかあえ



きょうのポイント

じゃがいも

3色栄養では黄色、5大栄養素では炭水化物に分けられています。じゃがいもにはビタミンCが含まれています。熱と水に弱いビタミンCですが、じゃがいもに含まれているビタミンは壊れにくくなっています。これはじゃがいもに含まれているでん粉がビタミンCを包み込んで守っているためです。

