

今日の おすすめ

きょう しゅん くり 今日は旬の「栗」たっぷりの くり 「栗ごはん」です。



れきし ▲くりが食べられてきた歴史

くりは、とても昔から日本で食べられている木の実です。なんと、約6000年前の「縄文時代」の人たちも食べていたことが分かっています。そのころの人たちは、くりをやいたり、ゆでたりして食べていました。秋になるとたくさんとれるので、大切な食べ物だったのです。



「くり」のえいよう

① エネルギーのもとになる「でんぷん」

でんぷんは、体を動かすためのエネルギーのもとになります。だから、くりを食べると、元気にあそんだり、べんきょうしたりできるんです。

② かぜをふせぐ「ビタミンC」

ビタミンCは、かぜをひきにくくしたり、肌（はだ）をきれいにしたりするはたらきがあります。

火をとおしてもビタミンCがのこりやすいのが、くりのすごいところです。

③ 鉄分で「血を元気に」

鉄は、血の中で酸素（さんそ）をはこぶ大事な役目をしています。だから、くりを食べると、体がつかれにくくなるんです。



くりの木

くりのみの断面

