

**じゃがいもは、芋類の中でもビタミンCが多く**

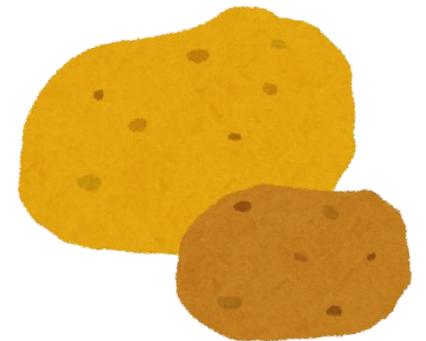
**含まれており、フランスでは「大地のいんご」と呼ば**

**れています。他にも熱や力になるでんぷんや、**

**食物繊維などの栄養価も豊富に含まれています。**

**世界では、じゃがいもを主食にしている国もあり、**

**日本より多くの種類のじゃがいもが  
あります。**





とりにく て や どん に こんさい じる  
鶏肉の照り焼き丼、じゃがいものそぼろ煮、根菜のすまし汁