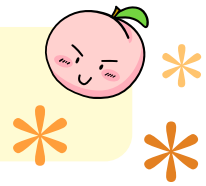


## いちごクレープ



みなさん、こんにちは。 いちごは、江戸時代の終わりごろにオランダから伝わり、昔は「オランダいちご」と呼ばれていました。今では、ハウス栽培がすすみ、1年中スーパーなどで売られていますが、いちごの旬は4月から6月です。

赤くてあまいいちごは、花びらを支える「花た<sup>か</sup>く」という部分が大きくなったもので、表面についている小さな粒の中に種が入っています。

いちごは、果物のなかで最も多くビタミンCを含んでいて、血管や皮膚を丈夫にしたり、鉄の吸収を助けたりします。大きいいちごを8粒くらい食べると、中学生のみなさんの1日に必要な量をとることができます。また、いちごには、食物せんいのペクチンが入っているので、腸の働きも整えてくれます。今日のクレープには、いちごジャムが使われています。

おいしくいただきましょう。

