

きょうのきゅうしょく

バナナ

バナナには、おなかのおそうじをしてくれる【^{しょくもつせんい}食物繊維】や
^{ちょう}腸の働はたらきを活発かつぱつにする【^{とう}オリゴ糖】が^{おお}多く^{ふく}含まれています。
とくに、^{かわ}皮をむいたときにみられる『^{しろ}白いすじ』は
もっとからだに^{はたら}よい働はたらきをするので、すじを取らずに
いっしょにたべましょう！！

