



あか ねもと とくちよう
赤い根元が特徴の、
 やさい
この野菜はなんですか？

2月

きゅうしょくゆうびん
 松本市学校給食センター

せいがい
正解は…

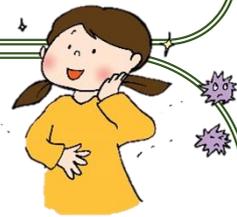
ほうれん草



ふゆ
冬においしくなります！

ねんじゅうでまわ 1年中出回りますが、旬は冬です。
 ほかの季節に収穫したものと比べると、甘みが増して味もよく、ビタミンCが多くなります。

ほうれん草を食べると
 どんないいことがあるの？



ビタミンC

ひ けっかん ほね つよ
 皮ふ、血管、骨などを強くする「コラーゲン」をつくる
 きに働いたり、かぜなどの病気から体を守る「白血
 球」を助けたりします。また、鉄の吸収を助けます。

β カロテン (体の中でビタミンAになります。)

め はな ねんまく ひ たも
 目・鼻・のどの粘膜や皮ふのうるおいを保つことで、ウ
 イルスが入ってくるのを防ぎ、かぜなどの病気にかか
 りにくくなります。

えいよう のが
栄養を逃さずに、ゆでてみよう！

とく しい みず と ねつ ひかり こわ えいようそ
 特にビタミンCは水に溶けたり、熱や光で壊れやすい栄養素です。
 お湯でゆでたり、水で冷やしたりするのは短い時間にしましょう。

