



あか ねもと とくちよう  
赤い根元が特徴の、  
やさしい  
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？



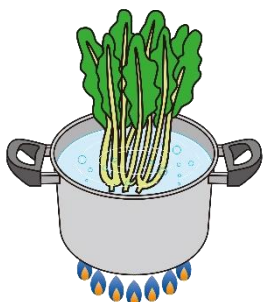
ビタミンC

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。

