

Aは5月18日(月)、Bは5月21日(木)の

「ほうれん草のごま和え」の 「ほうれん草」について



きゅうしょく
給食センターからのお知らせです！

きゅうしょく じかん つか
給食の時間に使ってください

きょう しょくいく ひ こんだて まいつき にち しょくいく ひ
今日は「食育の日献立」です！毎月19日は「食育の日」で

しょくいく ひ わしょくこんだて ていきょう
あるため、「食育の日」にあわせて和食献立を提供します。

ほうれん草は中国語で「菠薐草」と書き、「ペルシヤの草」という意味があります。ほうれん草は、ペルシヤ（現在のイラン）

からシルクロードを経て中国へ、その後、日本に伝わった野菜です。今から約400年前の江戸時代に日本に伝わったとされ、おひたしや

いため物の具材として親しまれている野菜です。

「ビタミンA」と「ビタミンC」が豊富なほうれん草は

「野菜の王様」と呼ばれています！



～ほうれん草は『野菜の王様』！～

野菜には色の濃い野菜、うすい野菜があります。色の濃い野菜を「緑黄色野菜」、うすい野菜を「淡色野菜」といいます。

緑黄色野菜には、淡色野菜よりも「カロテン」がたくさん入っています。緑黄色野菜の中でも、ほうれん草は「カロテン」が多いことで知られています。「カロテン」は体に入ると「ビタミンA」という栄養素に変化します。「ビタミンA」は、のどや鼻・目などの粘膜を丈夫

にして、風邪をひきにくくするパワー、暗いところでも目が見えるようにするパワーがあります。

さらに、ほうれん草は「ビタミンC」も豊富です。「ビタミンC」は、肌のツヤやハリを保ち、肌をきれいにするパワーがあります。

残さず食べて、風邪をひきにくい元気な体をつくりましょう！