

本日の おすすめ

えいよう 栄養たっぷり「ほうれん草」は
やさい おうさま よ
野菜の王様と呼ばれています。



「ほうれん草」は「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養分
がたくさん含まれています。「鉄分」「ビタミンC」「カロ
テン」「ビタミンB1、B2」などが豊富に含まれていま
す。「食物せんい」も多くお腹の調子も整えてくれま
す。「ほうれん草」の旬は「冬」で、旬の時期に収穫さ
れた、「ほうれん草」は夏に収穫したものに比べて「ビ
タミンC」が3倍多く含まれているといわれています。

「ちなみに」

「ほうれん草」を食べると元気
なるキャラクターがいるのを知
っていますか？



昔「アメリカ」でほうれん草が
体に良いことを、伝えるために
「ポパイ」という船乗りのキャラ
クターが作られました。



E・C・シーガー作



えいご
英語では・
Spinach
スピニッチと
います。