

きゅうしょくしつからのお知らせ

れいわ ねん
令和6年

1月31日(水)

きょうのもりつけ



きゅうにゅう
牛乳

ちよっ
とメモ

今日は“ほうれん草”のお話です。ほうれん草は江戸時代に中国から伝わりました。日本では、はじめ“唐菜”とも呼んでいました。昔から“元気の出る食べ物”として利用されています。ほうれん草は色の濃い野菜の仲間、ウイルスや細菌などの異物がからだの中に入ってきたときに、異物をやっつける力を発揮します。また、ビタミンC、葉酸、鉄など貧血予防に欠かせない成分も多く含まれています。病気を予防するためにもしっかりと食べましょう。

今日は5年生が考えた“ほうれん草の栄養まんてんサラダ”に使用しています。しっかり食べましょう！

今日の地場農産物 和ファームより白菜です。