

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和6年

4月24日(水)

# きょうのもりつけ

ポテトのこんがり焼き

やま さち  
山の幸のスパゲティ



きゅうにゅう  
牛乳

ほうれん草のスープ

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
セ

きょう 今日(きょう)は“ほうれん草(ほうれんそう)”のお話(はなし)です。ほうれん草(ほうれんそう)は江戸時代(えどじだい)に中国(ちゅうごく)から伝わり(つた)ました。日本(にほん)では、はじめ(はじめ)“唐菜(とうな)”とも呼んで(よ)いました。昔(むかし)から“元気(げんき)の出る(で)食べ物(たもの)”として利用(りよう)されています。ほうれん草(ほうれんそう)は色(いろ)の濃(こ)い野菜(やさい)の仲間(なかま)で、ウイルス(さいきん)や細菌(いぶつ)などの異物(いぶつ)がからだの中(なか)に入(はい)ってきたときに、異物(いぶつ)をやっつける力(ちから)を發揮(はっき)します。また、ビタミンC(しー)、葉酸(ようさん)、鉄(てつ)など貧血(ひんけつ)予防(よぼう)に欠かせ(か)せない成分(せいぶん)も多く(おほ)含まれて(ふく)います。病(びょうき)気を(よぼう)するた(た)めにもし(た)っかりと食(た)べま(た)しょう。今日(きょう)は“ほうれん草(ほうれんそう)のスープ(た)”です。し(た)っかり食(た)べてパワ(た)ーを(た)いただきま(た)しょう！

きょう 今日(きょう)の地場(じば)農産物(のうさんぶつ) 都築(つづき)勲(いさお)農園(のうえん)よりほうれん草(ほうれんそう)です。