

給食室から皆さんへ

令和5年12月12日

# SCHOOL LUNCH LETTER

## ほうれん草は、冬におすすめ！

～ 冬にはビタミンCが多くなる ～



ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミンAやビタミンC、鉄、マグネシウムなどが豊富に含まれています。さらに、冬に収穫したものは、夏に収穫したものよりもビタミンCが3倍も多くなっています。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行する時期ですので、うがい・手洗いはもちろんのこと、体の抵抗力を高めるビタミンCの補給に、おすすめの食材です。

千葉県では、ほうれん草の生産が盛んで、全国第5位(令和3年度:60億円)の出荷高があります。



新鮮でおいしい地場産の野菜で  
ビタミンを補給し、かぜ予防!!

参考：「毎日食育クイズ 250」(少年写真新聞社)

「給食・食育だよりセレクトブック」(少年写真新聞社)