# １１月１６日（月）

　きょうは、“中華風コーンスープ”に使われている「ほうれん草」についてのお話です。まず、「ほうれん草」という名前は、原産地である現在のイランという国を昔の日本では「ホウレン」と呼んでいたことから、「ほうれん草」になったと言われています。

　栄養は、カロテンやビタミンＢ$_2$、ビタミンＣ、葉酸、カリウム、鉄分などがたくさん含まれています。カロテンは体の中でビタミンＡに変わり、カゼなどの病気の予防をしてくれます。しっかり残さずに食べて、病気に負けない体をつくりましょう。