

12月13日（月）

きょうは、“^{ちゅうかふう}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、ペルシャを「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。

^{えいよう}栄養は、カロテンやビタミンB₂、ビタミンC、^{ようさん}葉酸、カリウム、
^{てつぶん}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^{よぼう}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。