

1月19日（水）

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。