11がつ9にちの こんだて



ごはん
まーぼーどうふ
しゅうまい
ちゅうかさらだ

Today's Quiz

Q1：　ほうれん草の旬はいつでしょう？

①　春　　②　夏　　③　秋　　④　冬

Q2：ほうれん草に1番多く含まれている栄養素はどれ？

①　カリウム　　②カルシウム　　③鉄





Q１：③

ほうれん草の旬は一般的に冬です。特に12月から2月にかけて寒さで甘みが増し、栄養素ではカリウムが最も高くなります。春や秋にも出回りますが、冬に比べて味わいや栄養価で劣ることが多いです。

11がつ9にち
きょうのたべもの

き

あか

みどり



































