

きょうのこんだて

2がつ10にち

ごはん

びびんば

わかめすーぷ



きょうのポイント

ほうれんそう

ほうれんそうを漢字で書くと「法蓮草」と書きます。

旬は冬で緑黄色野菜の代表です。イランという国などでは野生でほうれん草が存在しています。東洋種と西洋種があり、東洋種は中国に伝わった西洋種から生まれました。日本へは江戸時代の始めから明治時代に伝わったとされています。ビタミンや鉄をたくさん含んでいる緑黄色野菜です。しっかり食べて下さいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



2がつ10にち きょうのたべもの

