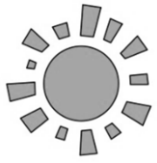
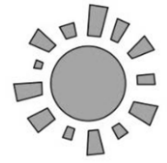


令和3年 11月4日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・黒砂糖コッペパン
- ・ジャーマンオムレツ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・ヌードルスープ
- ・牛乳



## ほうれん草の種類と栄養

ほうれん草の種類は、東洋種、西洋種、2つの交雑種こうざつの3つが主な品種です。ほうれん草は、ほうれん草属の緑黄色野菜りよくおうしょくやさいで、元々の旬は冬です。ほうれん草の主な栄養素は、鉄分やカリウム、マグネシウム、カロテンなどです。栄養がたっぷり入っているほうれん草は、日本では江戸えどの昔から数多くの調味方法で食べられています。ほうれん草は、ビタミンCを多く含んでいます。特に、冬に収穫しゅうかくされた旬のほうれん草は、夏のほうれん草よりも豊富にビタミンCが含まれています。そのため、旬しゅんのほうれん草を積極的にせっきよくてき食べるとよいですね。

