

# 献立ひとくちメモ

11月9日(水)



ほうれん草のお話です。

ほうれん草は西アジアが原産で、日本へは江戸時代に中国から伝えられました。中国では冷えや便秘、糖尿病によるのどの渇きに効く薬として利用されてきました。

鉄の含有量が野菜のなかでもトップクラスで、そのうえ鉄の吸収を助けるビタミンCも多く含んでいます。また、造血作用のある葉酸も多いため、健康な血を作ることができます。ほかに、カルシウムやマグネシウムも豊富に含まれているので、私たちの成長には欠かせません。

一年中ほうれん草は手に入りますが、夏より冬のほうが甘みが強く、栄養価が高いのが特徴です。