

いただきます！見沼

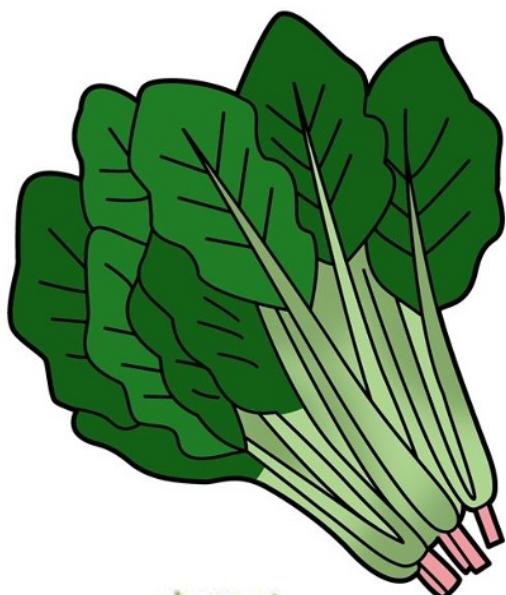
しゅん た もの
旬の食べ物



が つ

2月ほうれんそう

カロテン・鉄分・ビタミンCがたっぷり！



【カロテン】



*ひふや目や鼻、のどをじょうぶにする。

*かぜから からだ 体 をまもる。

【鉄分】



*目がまわったり、ふらふらしたりする貧血を防ぐ。

【ビタミンC】



*からだ 体 のつかれをとる。

*ひふや血管を強くする。

*かぜをひかないじょうぶな からだ 体 をつくる。

給食でも、スープや野菜炒め、おひたしなど、たくさんの料理に使われています。

栄養もあって、いろいろよいですね。