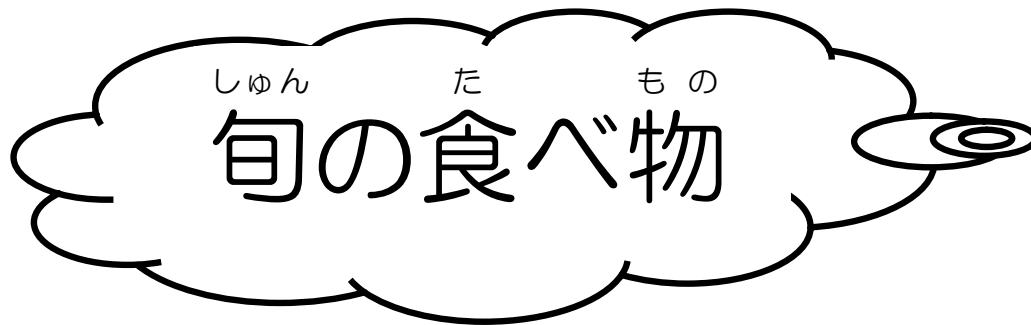


いただきます！見沼



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、のどをしょうぶにする。

* かぜから 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】



* 体 のつかれをとる。

* ひふや血管を強くする。

* かぜをひかないしょうぶな 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、いろどりもよいですね。