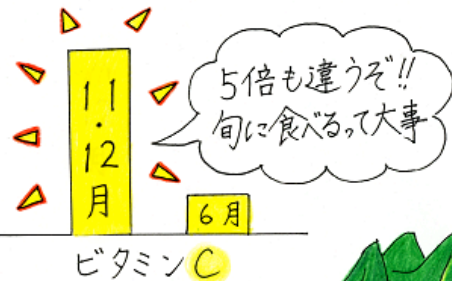


11月ポパイでおなじみほうれん草

旬の大切さを知ろう！
ほうれん草は、冬の野菜。
冬と春夏にとれたものとは、
栄養がぜんぜん違ってしまうんだ。



ビニールハウスで育てたほうれん草は、
わざと氷点下の冷たい空気に
さらすんだよ。
ほうれん草は、寒くなると気づき、
冬ごえするために、体内に糖分を
たくわえて甘くなるんだよ。



根元の赤い部分は、
“マンガニン”
骨を作る大切な成分。
捨てずに食べようね。

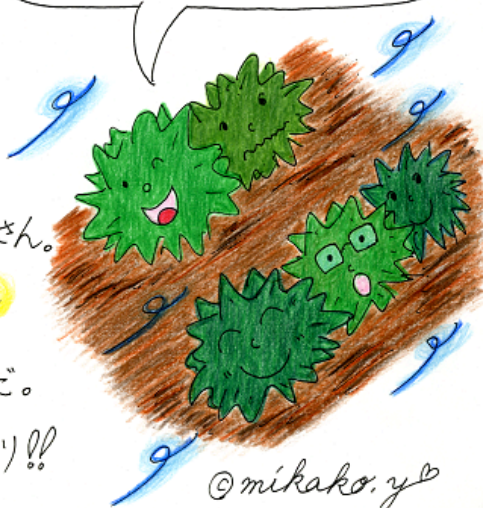


ポパイって知ってるかい？

ほうれん草を食べると
筋肉モリモリで強くなる水兵さん。

ほうれん草には、ビタミンAやC
カルシウム、鉄分、葉酸と、
栄養がいっぱいつまってるんだ。

みんなもほうれん草で元気モリモリ!!



©mikako.y

11 November 2012 平成 24 年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

調布市民健康づくり始める会
http://chofu-healthnet.jp
食楽食育の会