

稲中ランチタイム通信

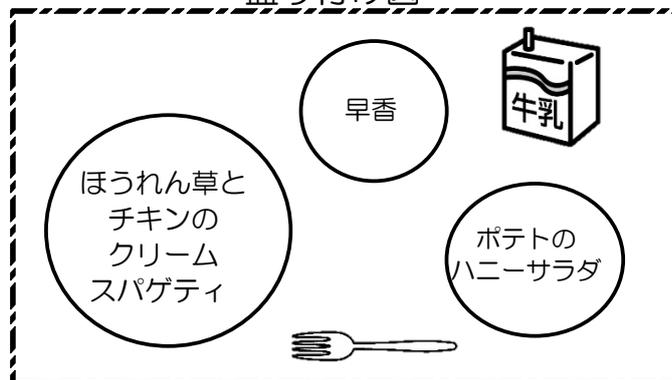
11月29日（金）

今日の献立

ほうれん草とチキンの
クリームスパゲティ
ポテトのハニーサラダ
はやか
果物（早香）
牛乳



盛り付け図



『ほうれん草』について

ほうれん草の原産地は西アジア～中央アジアで、そこから東西に伝わっていきました。シルクロード経由で中国へ渡った「東洋種」、ヨーロッパ経由でアメリカに渡った「西洋種」があり、日本には東洋種が江戸時代初期、西洋種は江戸時代末期に伝わったとされています。現在では、東洋種と西洋種をかけ合わせて育成された一代雑種が主流となっています。

ほうれん草は栄養豊富な緑黄色野菜です。鉄分が多いことは知っている人も多いと思いますが、その他に、ビタミン類も豊富です。ビタミンAの素となるカロテンや、ビタミンC、ビタミンB群、葉酸などです。

ほうれん草の旬は、11月～3月頃で、この時期のほうれん草は、夏のものに比べて栄養価が高く、甘みも増して美味しくなります。特に根元の赤い部分は甘みが強くて美味しいので、捨てずに利用しましょう。

先生からの食育コメント

今日は熊本県から届いた柑橘の果物「早香」です。

早香は、温州みかんとポンカンをかけ合わせて出来た品種で、酸味が少なく甘みが多いのが特徴です。