

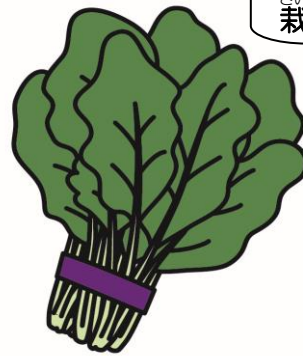


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ か すいようび
令和6年2月7日水曜日

ふなばしさん しゅん しょくざい た し ひ そう 船橋産の旬の食材を食べて知る日「ほうれん草」



きょう にしふなちく
今日は、西船地区で
さいばい
栽培されたものです。



こんげつ ふなばし しゅん しょくざい た し ひ がつ ひ つづ
今月の船橋の旬の食材を食べて知る日は、1月に引き続き、
ほうれん草です！

ちばけん そう せいさんりょう ぜんこくだい い ねん なか
千葉県のほうれん草の生産量は全国第3位（2020年）、その中
ふなばしし がつ がつ おお しゅつか
で船橋市は、9月から3月にかけて、多く出荷しています。

ほうれん草は、かぜを予防するビタミンC、骨や歯のもとになる
カルシウム、けつえき 血液のもとになる鉄分、てつぶん ひかり 光から目を守るルテインな
どが入っているので、りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜の王様とも呼ばれています。

ねんじゅう みせ う がつ がつ あじ
1年中お店で売られています、11月から2月にかけて味、
えいようか もっと よ シー りょう なつ
栄養価とともに最も良いとされています。ビタミンCの量は、夏に
しゅうかく 収穫されたものに比べ、くら ばい
3倍もあります。

きょう あじ
今日は、サラダで味わってみてください♪

きょう きゅうしょく つか ちばけんさん た もの
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



こめ きゅうにゅう にんじん
米 牛乳 人参 レタス マッシュルーム

ふなばししさん そう こまつな
船橋市産→ほうれん草 小松菜