

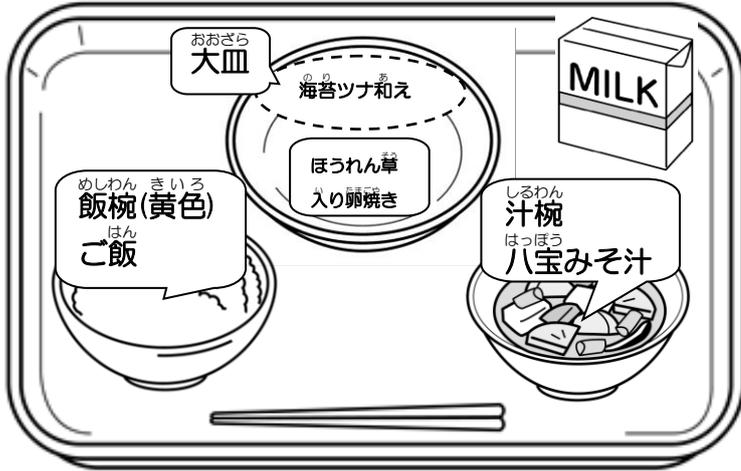


きゅうしよくニュース



れいわ ねん がつ にちもくようび
令和8年2月26日 木曜日

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



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、
血液のもとになる鉄分、
光から目を守るルテイン
…などが豊富☆



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

しょう えいようか たか りよくおうしょくやさい おうさま よ
ほうれん草は、栄養価が高く、緑黄色野菜の王様とも呼ばれて
います。その中でも11月から2月にかけての寒い時期のほうれん
草は、味はもちろん、栄養価も最も良いとされています。

しー りょう なつ しゅうかく くら なんばい
さて、ビタミンCの量は、夏に収穫されたものに比べ、何倍く
らいになるでしょうか？ ①変わらない ②2倍 ③3倍

こた ばい さむ じき せいいく じかん ぶん あじ
…答えは③3倍です。寒い時期は、生育に時間がかかる分、味も
おいしく栄養価も高いので、たくさん食べたいですね！

きょう ふなばし しょう たまごや あじ
今日は、船橋のほうれん草を卵焼きで味わってください♪

きょう きゅうしよく 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 たまご にんじん ふなばししさん しょう こまつな ながねぎ のり
米 牛乳 卵 人参 船橋市産→ほうれん草 小松菜 長葱 海苔