



11月6日(水) ごはん 牛乳 野菜かきあげ ごまあえ 豆腐とわかめの味噌汁

11月に旬を迎える野菜、ほうれんそうについて紹介します。ほうれんそうには、カリウム、鉄、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれていて、効果・効能は貧血、動脈硬化、高血圧の予防に加え、便秘改善や視機能の改善、さらには美肌効果まで期待できます。また、冬のほうれんそうは夏よりもビタミンCを3倍も多く含んでいます。今が旬のほうれんそうを味わいましょう。