



・ほうれんそう

・旬しゅん：冬ふゆ(11月がつ～1月がつ)

・よく使つかわれている献立こんだて

みそ汁しる、マカロニのクリーム煮に

・その他た

ビタミンAや鉄てつが豊富ほうふに含まふくれています。

また、ビタミンCは夏採なつどりのものより、冬ふゆ

採どりのものの方ほうが多くおお含まふくれています。