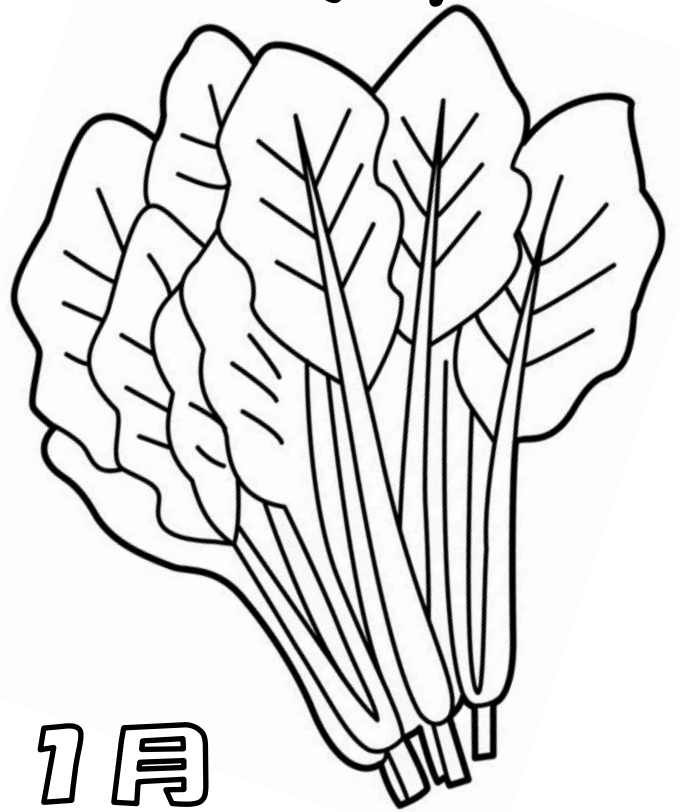


1月たべものカレンダー NO. 401

# ほうれんそう

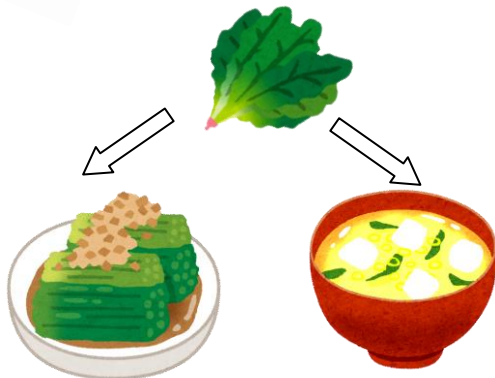


★ <sup>ふゆ</sup>冬に一番<sup>ばん</sup>おいしくなる  
やさいです。

★ <sup>からだ</sup>体のちょうしをととのえ  
ます。



どんなりように  
<sup>はい</sup>入っているの？



おひたしにしたり、しるもの  
に入れたりします。

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
⑦	⑧	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

# 1月たべものカレンダー

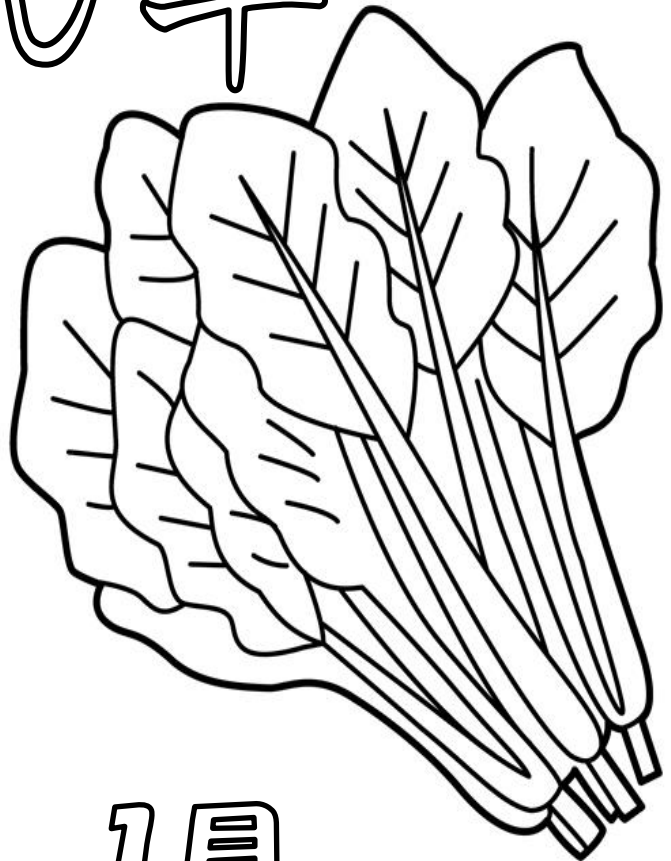
NO. 401

# ほうれん草

★ 夏にもとれますが、  
冬に一番おいしくなる  
野菜です。

★ 体のちょうしをととのえ  
ます。

★ 貧血予防になる鉄分が  
野菜の中でも特に多く含ま  
れています。



どうしてほうれん草というの？

ほうれん草という名前は、中国語  
でペルシャ（現在のイラン）を「ほ  
うれん」と呼ぶことからきています。  
原産地はイランあたりの西アジア  
で、中国に伝わり、日本には江戸時代  
に伝わったといわれています。

## 1月

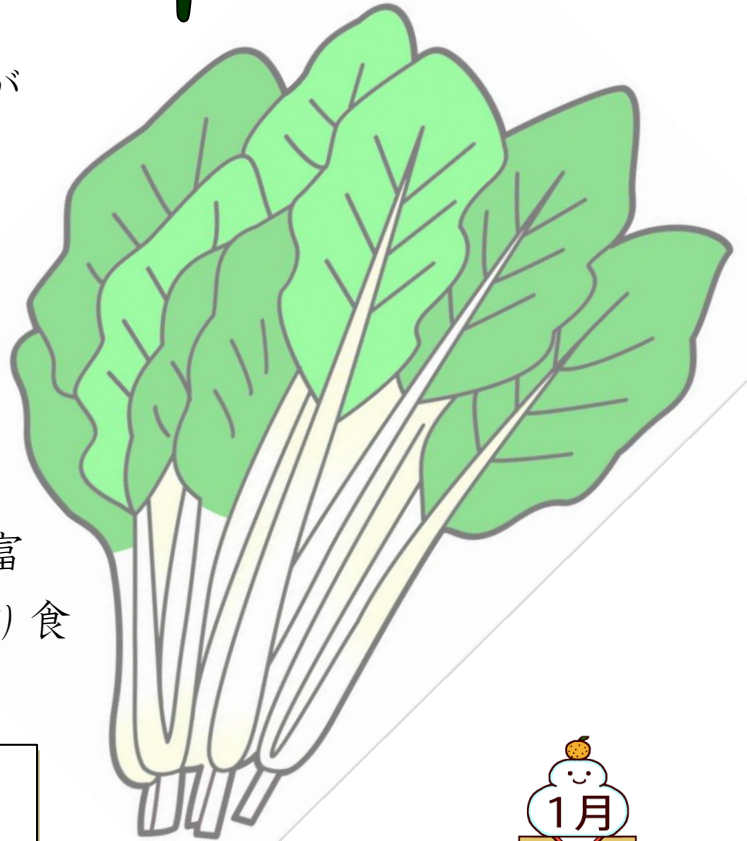
日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
⑦	⑧	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

高 学 年 用

1月たべもののカレンダー NO. 401

# ほうれん草 spinach

- ☆ 一年中とれますが、冬が旬の野菜です。
- ☆ 寒さに強い野菜なので寒くなると甘みが増し、味がよくなります。
- ☆ 野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCや葉酸も豊富です。貧血予防にしっかり食べてほしい野菜です。



どうしてほうれん草というの？



ほうれん草の語源は中国語でペルシャ（現在のイラン）を「ほうれん」と呼ぶことからきています。

原産地はコーカサスからイランあたりの西アジアで、中国にわたり、日本には江戸時代に伝わったといわれています。

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
⑦	⑧	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			