

1月たべものカレンダー

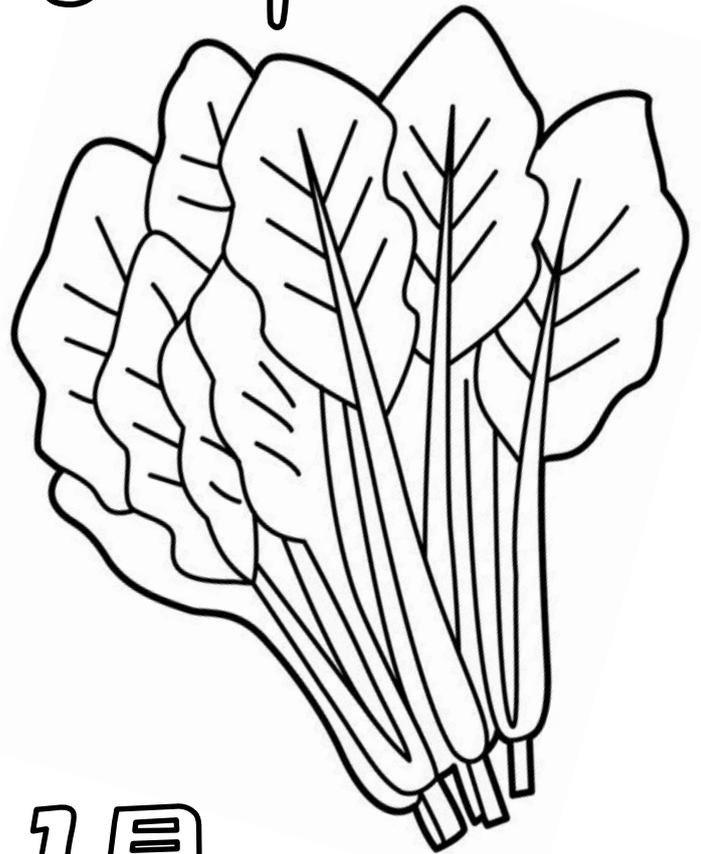
NO. 434

ほうれん草

★ 冬に一番おいしくなる野菜です。

★ 体の調子を整えます。

★ 貧血予防になる鉄分が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、原産地であるペルシャ（現在のイラン）を中国語で「ほうれん」と呼ぶことからきています。

イランあたりの西アジアから中国に伝わり、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	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

高学年用