



なんで、ほうれん草の根元はピンク色なんだろう？ ここは、体に良くないのかなあ・・・とか、思っている人いる？

でも、大丈夫！このピンク色は、抗酸化作用（老化防止や生活習慣病予防など）がある植物色素の一種なんだ。



赤ピーツやドラゴンフルーツと同じ色素って



聞いたことがある。

それにここには、骨の形成に必要なマンガンなどのミネラルが多く含まれていて、しかも、甘みの成分もたくさん蓄えられているらしいよ。

根元には土がたまりやすいからって切り落としてしまう人もいると思うけど、できればきれいに洗って、このピンク色のところも食べてほしいな！

マンガにもあるように、冬のほうれん草は、栄養分がたっぷりです。

特にビタミンCは、免疫力を上げる作用があるので、風邪がはやるこの時期には最適です。

他にも、β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンE、マグネシウム、食物せんいなど豊富な栄養がバランスよく含まれています。

とても体にいい野菜なので、明日の給食でしっかり食べてくださいね！

