



# いきいきお野菜

## 5月の主役 ほうれんそう



がつ しょう とやましやつおちく つく  
5月に使用する『ほうれんそう』は、富山市八尾地区で作っています。

やさい おお わ いろ こ りよくおうしょくやさい いろ あわ たん  
野菜は大きく分けると、色の濃い「緑黄色野菜」と色の淡い「単  
しょくやさい りょうしゃ くぶん いろ ベーた  
色野菜」があります。両者の区分は色だけでなく、β-カロテン  
がんゆうりょう だいじ きじゆん ベーた  
の含有量が大事な基準になっています。β-カロテンはカロテノ  
しきそ いっしゆ たいない はい ひ ふ ねんまく けんこう たも  
イドという色素の一種で、体内に入ると、皮膚や粘膜を健康に保つ  
えー か ベーた  
ビタミンAに変わります。『ほうれんそう』には、このβ-カロテ  
ほうふ ふく しー ひんけつよぼう てつぶん じょうぶ ほね  
ンが豊富に含まれ、ビタミンCや貧血予防になる鉄分、丈夫な骨を  
おお ふく りっぱ りよくおうしょくやさい  
つくるカルシウムも多く含む立派な「緑黄色野菜」です。



(公財) 富山市学校給食会

