

地産地消だより



小松菜



小松菜の旬は冬ですが、ハウスなども含め年中出荷されている野菜です。

小松菜はビタミン・ミネラルが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。



野菜の中で、小松菜のカルシウムはダントツに豊富です。ビタミンDの豊富な食材（魚やきのこ等）と一緒に摂取すると吸収率がUPするといわれています。そのほかにも、ビタミンC、鉄分、カリウムなど…小松菜には様々な栄養素が含まれています。



+



味噌汁



当院では、彦根産と多賀産の小松菜を使用しています！

和えもの



※様々な料理に使用しています。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital