

令和6年4月23日の給食

—みらいへつなげよう!—

9 産地を
応援しよう



春キャベツ



桑都・八王子



キャベツは1年を通じてお店に並んでいます、春に並ぶものを『春キャベツ』と呼びます。

春キャベツはやわらかく、みずみずしいのが特徴です。八王子産の春キャベツを使って「からし和え」を作りました。やわらかい食感を味わってください。

★春キャベツのからし和え

☺八王子産春キャベツ使用

★牛乳

★清見オレンジ

★ひじきと豆腐のハンバーグ

★ごはん

★呉汁

☺八王子産にんじん、長ねぎ使用



えん



キャベツは、胃や腸の粘膜を丈夫にするビタミンU(キャベジン)や、でんぷんの分解酵素で消化を助ける「ジアスターゼ」、他にもビタミンC、K、食物繊維なども豊富に含んでいます。

✦✦ビタミンU

別名「キャベジン」といいます。胃腸薬の名前で有名です。胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助けて胃もたれを防ぎます。揚げ物に千切りキャベツはピッタリな組み合わせです。

油ものには、
ワタシよ！



✦✦ビタミンK

ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。

また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。

強い骨をつくろう！

