

令和8年7月21日 火曜日 すいか

★☆☆はち大根と豚の角煮
☺️八王子産大根使用

★果物(小玉すいか)

★牛乳



★ごはん

★わかたまスープ
☺️八王子産玉ねぎ使用

すいか

赤い果肉のすいかには、ビタミンAやリコピンが豊富に含まれています。



ビタミンA

髪の毛をつやつやにしたり、視力を維持したりするほか、粘膜や皮ふを健康に保ち、のどや肺などの呼吸器を守ります。



リコピン



呼吸器の免疫を守ると言われています。