令和8年9月2日 水曜日

八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子

きのこ

　きのこには食物繊維がたっぷり含まれているので、食べると便通が良くなる、糖尿病などの生活習慣病予防に役立つ、などの効果があります。

　また、きのこに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けて骨を強くしてくれる働きがあります。