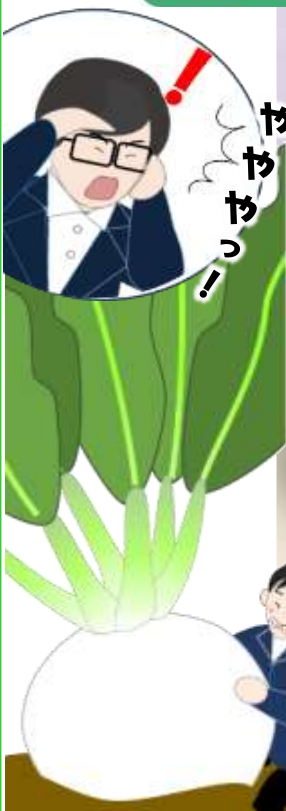


旬

令和7年11月18日の給食 八王子産のかぶ

八王子産の新鮮なかぶを、みそ汁に入れました。

かぶの皮はやわらかくておいしく食べられるので、きれいに洗って皮ごと使いました。



かぶの
特徴



かぶは、根っこの白い部分だけでなく、
葉も食べることができます。



かぶの皮は薄くやわらかいので、しっ
かり洗えばむかずに食べられます。



捨てる部分がなく、丸ごと食べられる
野菜です！



かぶは、寒い時期に甘みが増しておい
しくなります。



むっふっふー！

うんやんしょー！

手伝うぞ！

うすっ！



や
や
や
や
...

こりゃまた
たいへん！

かぶの栄養

葉の方が栄養満点！

β カロテンが多く含まれ、
皮膚や粘膜の健康を保って
免疫力を高めてくれます。



根の栄養

根にはデンプンを分解する消化
酵素のアミラーゼが含まれ、消化
不良やもたれ・胸やけ・食欲不振
などに効果があります。



給食用の野菜を作っている八王子市の
畑では、春と秋にかぶを収穫しています。

秋の八王子産のかぶは、今が旬！
おいしくいただきます！

