

# 令和8年1月23日の給食



## 八王子産の白菜旬

白菜は冬が旬！霜にあたると、さらに甘みが増しておいしくなります。

旬を迎えている八王子産の白菜を食べて、冬を元気に過ごしましょう！



★ 牛乳

★ フレンチサラダ

☺ 八王子産キャベツ、  
にんじん使用

★ ★ 手作りいちごジャム

★ 食パン

★ ★ 白菜のクリームシチュー

☺ 八王子産にんじん、はくさい使用

白菜は、  
どうやって  
食べても  
おいしいねえ





今日の  
調理風景



野菜は、  
3回洗浄します。







**冬** においしい

白菜は、生ではシャキシャキとした歯ざわりがあり、煮込むとトロトロに柔らかくなります。



煮物・汁物・炒め物・漬け物・鍋料理など、たくさんの料理でおいしく食べられる万能野菜です！



寒くなると、  
凍らないように  
甘さを蓄えるから  
冬がおいしいの。



甘さを  
蓄えないと  
凍って  
しまうぞ

寒いよー



# 白菜の栄養



白菜には、体の調子を整える栄養素がいっぱいです。

## ビタミン C



ビタミンCが多く、  
かぜ予防に効果的。

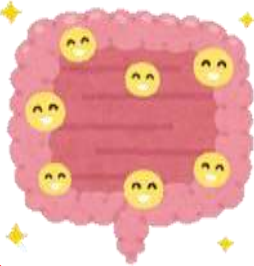
お肌もつるつるになる。



## 食物繊維



食物繊維で、お通じがよくなる。



## 葉酸



葉酸で、貧血予防。

葉酸は、  
赤血球を作る  
のを助ける

