

# 令和8年1月23日の給食

9 農地を  
応援しよう



## 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！



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  
凍つてしまふだ

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。

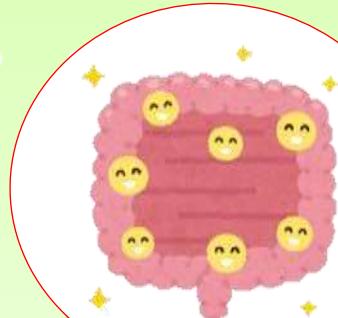
お肌もつるつるになる。



## 食物纖維



食物纖維で、お通じがよくなる。



## 葉 酸



葉酸で、貧血予防。

赤血球を作る  
のを助ける  
葉酸は、

