

八王子産

令和7年6月9日の給食

キャベツ



春キャベツはみずみずしくやわらかいのが特徴です。軽くて巻きはゆるくふわっとしていて、生でもおいしく食べられますが、今日は、みそ汁にしました。地元の野菜をたっぷり味わってください。

★ フルーツヨーグルト

★ 牛乳

焼きとり丼は、
多くの子がおいしい
と言ってくれる
人気メニューです

★★★ 焼きとり丼
☺ 八王子産長ねぎ使用

★ キャベツのみそ汁

☺ 八王子産キャベツ、小松菜使用

ほお…なるほど…



キャベツは、でんぷんの分解酵素で消化を助けるジアスターゼ、ビタミンC、食物繊維などを豊富に含んでいますが、中でも注目なのが、ビタミンUとビタミンKです。



✦ ビタミンU



別名「キャベジン」といいます。
胃腸薬の名前で有名です。

胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助けて胃もたれを防ぎます。

揚げ物に千切りキャベツが添えられているのは、理にかなってますね。



キャベツ
山盛り
胃もたれ
知らず

★ビタミンK



ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。

また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になる時に必要なビタミンです。

強い骨をつくろう！



キャベツ生産者 河合さんからメッセージ

皆さんが毎日勉強しているのと同じように、私ももっとおいしい野菜を作るにはどうしたらいいか、毎日勉強しています。

キャベツの種は1mmくらいのとても小さな粒です。それが太陽や雨によって、大きなキャベツになります。

皆さんの体も、ふだん食べているもので作られます。ごはんをしっかり食べていろいろなことにチャレンジしてみしてほしいと思います。

