

令和7年9月4日の給食

チンゲン菜

今日の四川豆腐には、「チンゲン菜」が入っています。

チンゲン菜は、日本では比較的新しい野菜です。



今日も
八王子産野菜
たっぷり！



★ 四川豆腐

☺ 八王子産ながねぎ、にんにく、
根しょうが、にんじん、ながねぎ使用

★ 黄桃缶

★ 牛乳

★ ごはん

★ くずきりスープ

☺ 八王子産にんじん、ながねぎ使用



チンゲン菜は、約50年ほど前に
中国から日本に伝わりました。



チンゲン菜には、



βカロテン、



カリウム、



ビタミンC、



カルシウム

などが豊富に含まれています。

★ βカロテンは、体内でビタミンA
に変わり、皮膚や鼻やのどの粘膜
を健康に保つ働きがあります。



★ カリウムは、塩分を体の外に出す
働きや運動による筋肉の痙攣など
を防ぐ働きがあります。

