令和8年11月13日 金曜日

旬:きのこ



八王子市学校給食センターはちっこキッチン南大沢

きのこのはなし





　食べられるきのこは100種類あると言われています！
　きのこはとても体に良く、
食物繊維やビタミンDがたっぷり
含まれています。
骨を強くする働きもあるので、
しっかり食べましょう。

