

令和7年12月23日 火曜日



八王子産小松菜



給食では一年中八王子産の小松菜を使っていますが、一般的な小松菜の旬は、11月～3月頃です。寒さに強く、霜がおりると甘味が増しておいしくなります。

【栄養も満点】

- ・ビタミンA、ビタミンCで風邪予防
- ・カルシウムで骨と歯を丈夫に
- ・鉄分も含まれるので、成長期におすすめ

