

令和8年3月10日 火曜日



★果物(きよみ)



★牛乳



★浅漬け

☺八王子産キャベツ、にんじん使用



★★★牛丼



★野菜ときのこのみそ汁

☺八王子産だいこん、にんじん、長ねぎ使用



令和8年3月10日 火曜日



えのきたけ



今日のみそ汁には、えのきたけを使用しています。えのきたけは、きのこ類の中で、**ビタミンB1の含有量がトップクラス**です。そのため、疲労回復効果も抜群です。なぜなら、ビタミンB1によって、ごはんの糖質がエネルギーに変わりやすくなるからです。

また、脂質代謝を促進するビタミンB2、肌荒れ・口内炎の緩和に役立つナイアシン、腸内環境を整えてくれる食物繊維も多く含まれています。
残さず食べましょう！