

令和8年3月5日 木曜日

【旬:にんじん】



★果物(いちご)



★牛乳

★にんじんサラダ
☺️八王子産にんじん使用



★きなこ揚げパン



★★ポトフ

☺️八王子産にんじん、キャベツ使用



令和8年3月5日 木曜日



にんじん

11月から4月くらいまでの間、給食で使っているにんじんは、八王子産です。

にんじんのように赤や緑色などの色の濃い緑黄色野菜には、カロテンという栄養素が多く含まれていて、食べると体の中でビタミンAに変わります。

ビタミンAには、

- ★お肌をツルツルにする
- ★病気にかかりにくくする
- ★目の働きを助ける

という嬉しい働きがあります。

