

令和7年7月22日 火曜日

すいか



★ごはん

★果物(すいか)

★牛乳

★★はち大根と豚の角煮
☺八王子産大根使用

★わかたまスープ
☺八王子産玉ねぎ使用

すいか

赤い果肉のすいかには、ビタミンAやリコピンが豊富に含まれています。



ビタミンA

髪の毛をつやつやにしたり、視力維持、粘膜や皮ふを健康に保ち、のどや肺などの呼吸器を守ります。



リコピン

呼吸器の免疫を守ると言われています。

