

令和8年7月22日 水曜日

すいか



★果物(すいか)

★牛乳

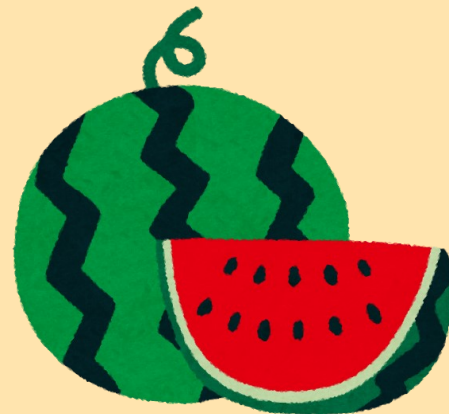
★ごはん

★ ★ はち大根と豚の角煮
☺八王子産大根、チンゲン菜使用

★わかめスープ
☺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。