

令和7年5月14日 水曜日



★牛乳

★★四川豆腐

☺八王子産長ねぎ、チンゲン菜使用

★大豆の揚げ煮

★ごはん

★★トマトと卵のスープ

☺八王子産トマト、玉ねぎ使用

令和7年5月14日 水曜日



## 八王子産のチンゲン菜

チンゲン菜は、約50年ほど前に中国から日本に伝わった比較的新しい野菜です。

$\beta$ カロテン、カリウム、ビタミンC、カルシウムが豊富に含まれています。

### ●カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きがあります。

### ●カリウム

塩分を体の外に出す働きや運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。

