

令和8年6月29日 月曜日 **八王子産にんにく・じゃがいも**

★フルーツヨーグルト

★牛乳

★★★ポークカレーライス
☺八王子産玉ねぎ、じゃがいも、
にんにく使用

★枝豆サラダ
☺八王子産キャベツ、きゅうり使用

八王子産のにんにく・じゃがいも

9 産地を
応援しよう



にんにくの「アリシン」という香り成分は、疲労回復効果があるビタミンB1の働きを助ける栄養素です。



じゃがいもは、主にエネルギーになりますが、ビタミンも多く含まれています。その中でも、特に、ビタミンCに注目です。本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

