

令和8年7月13日 月曜日

すいか

★果物(すいか)

★牛乳

★ごはん

★はち大根と豚の角煮
☺八王子産大根使用

★ワントンスープ
☺八王子産にんじん、長ねぎ使用

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。

