

令和7年6月5日 木曜日

★冷凍みかん

★3色ナムル
☺八王子産小松菜使用

★牛乳

★豚キムチ
☺八王子産白菜キムチ、にんにく、
長ねぎ、玉ねぎ使用

★ごはん

★くずきりスープ
☺八王子産長ねぎ使用

八王子産白菜のキムチです

キムチは、発酵が進むと『乳酸菌』が増えますが、キムチの乳酸菌は生きた状態で腸の中まで届きやすいため、腸内の悪玉菌を減らしたり、免疫力をアップさせたりする働きがあります。今日は、八王子の白菜で作った特製キムチを使っています。おいしくて体にも良い食品なので、ご飯と一緒にしっかりいただきます。

