

令和8年9月10日 木曜日



★果物(冷凍ぽんかん)

★牛乳

★鮭の塩焼き

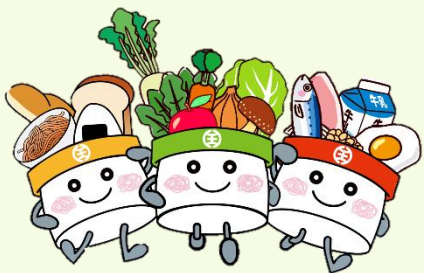
★ごま和え

☺八王子産小松菜、にんじん使用

★ごはん

★呉汁

☺八王子産じゃがいも、大根、
にんじん、長ねぎ、小松菜使用



じゃがいも

今日の呉汁には、じゃがいもが入っています。

本来、ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱調理しても、壊れにくいのです。

夏の暑さや紫外線などにより、より多くビタミンCが消費されてしまいますので食事からしっかりとるようにしましょう。

