

令和8年5月12日(火)

★チンゲン菜のからし和え
☺八王子産チンゲン菜

★牛乳

★★親子丼
☺八王子産玉ねぎ

★みそ汁
☺八王子産たまねぎ

八王子産 『千んげん菜』

●栄養

【β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。

【カロテン】

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。