

令和7年11月26日(水)

旬 かぶ

★野菜の彩り和え

☺八王子産こまつな、にんじん

★ハンバーグのきのこソース

☺八王子産根しょうが使用

★牛乳

★ごはん

★かぶのみそ汁

☺八王子産かぶ、こまつな、ながねぎ



旬 かぶ



かぶは、根っこの白い部分だけでなく、葉も食べることができます。さらに、かぶの皮は薄くやわらかいので、しっかり洗えばむかずに食べられます。捨てる部分がなく、丸ごと食べられる野菜です！寒い時期に甘みが増すので、旬の時期のかぶはとてもおいしいです！



かぶの栄養



○葉の栄養

根よりも葉の方が栄養満点！βカロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めてくれます。

○根の栄養

デンプンを分解する消化酵素のアミラーゼが含まれ、消化不良やもたれ・胸やけ・食欲不振などに効果があります。

