

令和8年2月24日 火曜日

★果物(いちご)

★野菜の彩り和え
☺️八王子産にんじん、小松菜

★牛乳

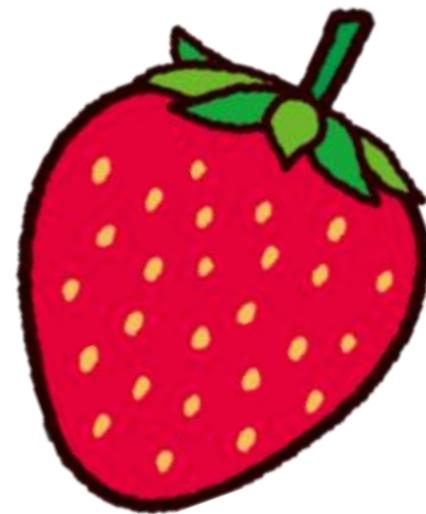


★★★牛丼

★田舎汁
☺️八王子産大根、にんじん、長ねぎ



いちご



いちごの品種は300種！

いちごの生食での消費量は日本が世界一だとも言われています。日本のいちごは品種も約300種ととても多く、世界全体の品種の半分以上が日本のものだという説もあります。

いちごの栄養

ビタミンCは、免疫力をアップします！

葉酸は、ビタミンB群のビタミンで、赤血球を作るので、「造血ビタミン」ともよばれます貧血予防につながります！

アントシアニンは、目の働きを助けます！