

令和8年7月17日 金曜日

八王子産の枝豆

★枝豆

☺八王子産枝豆

★☆☆ビーフン炒め

☺八王子産ピーマン、玉ねぎ、にんじん

★牛乳

★にぎすの唐揚げ

☺八王子産にんにく

★じゃがいものみそ汁

☺八王子産玉ねぎ、じゃがいも、長ねぎ

★ごはん

夏が旬！「枝豆」

枝豆は栄養、おいしさ、手軽さから海外でも人気の食品で、ローマ字表記の「**EDAMAME**」として冷凍枝豆が販売されています。

アメリカでは学校のスクールランチにも登場しているそうです。

枝豆は疲労回復の効果があるビタミンB1がたっぷり含まれています。夏バテ防止にもぴったりです！

