

きゅうしょくしつ ✽給食室から✽

平成30年 10月 17日（水）



☆☆今日の給食☆☆

- 牛乳
- ガーリックトースト
- クリームシチュー
- キャベツサラダ



今日の主食は「ガーリックトースト」です。ガーリックとは英語でにんにくのことです。にんにくは昔から世界中で食べられてきた野菜です。にんにくの独特な香りは“アリシン”という成分です。アリシンには疲れをとる・免疫力（かぜや病気にかかりにくくする力）を高める・食欲を増すなどの効果があるといわれています。

主菜は「クリームシチュー」です。今日はじゃがいもの代わりに秋が旬のさつまいもを使用しました。さつまいもの甘みを味わって食べてくださいね！