

9月20日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
とりにく	宮崎
たまご	群馬
にんにく	青森
しょうが	高知
ながねぎ	青森
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
はくさい	長野
えのきたけ	新潟
もやし	栃木
ちんげんさい	静岡
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は「ガーリックチャーハン」に「ツナ春巻き」と「中華風野菜スープ」です。

「ガーリックチャーハン」は名前の通り「にんにく(ガーリック)」がたっぷりに入ったスタミナ満点の一皿です。

「にんにく」の栄養パワーは、なんと!6000年前から知られており、エジプト・ローマ・ギリシャ・インド・中国などの

古代文明では食材だけでなく、薬としても重宝されていたことが分かっています。日本でも古事記や日本書紀などの歴史書には

にんにくパワーのことが記されているそうです。ちなみに「にんにく」のあの強烈な匂いはアリインという成分が切ったり、

すりおろしたりすることで変化したアリシンという成分で、実はあの匂いはにんにくパワーの源でもあったのです。

にんにくパワーを取り入れ、元気な毎日を送るために、今日もしっかりと残さず食べてくださいね☺