

10月 2日 (火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
めかじき	インド洋
とりにく	宮崎
にんにく	青森
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
パセリ	長野
キャベツ	長野
えのきたけ	長野
こまつな	埼玉
マッシュルーム	千葉

今日の給食は「ガーリックピラフ」に「めかじきのコーンフレーク焼き」と「マカロニスープ」です。

「ガーリックピラフ」はスタミナ食材の王様『にんにく』をたっぷりを使った栄養満点の一皿です。また、にんにくは香りが強い食材としても有名ですが、実はあの香りこそがにんにくパワーの源であったのです。

にんにくは丸のままではあまり臭いがしませんが、刻んだり、すりおろしたりすると臭いのもとである“アリシン”という成分が生まれます。“アリシン”には殺菌効果や抗酸化作用、疲労回復効果、免疫力UP、血液サラサラ効果など、体よい働きがたくさんあります。ちなみに、にんにくの香りには食欲増進作用もあるので、にんにくの香りを嗅ぐとお腹がすくという人も多いのではないのでしょうか？みなさんも、ぜひ！にんにく料理を食べて元気いっぱいの健康体になってくださいね😊