

10月 2日 (月)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日^{きょう}の食材^{しょくざい}の産地^{さんち}★

食材名^{しょくざいめい} 産地名^{さんちめい}

かじき	インド ^{よう} 洋
とりにく	みやざき
鶏肉	宮崎
にんにく	あおもり
	青森
たまねぎ	ほっかいどう
	北海道
あか	カナダ
赤パプリカ	
パセリ	ながの
	長野
にんじん	ほっかいどう
	北海道
かぶ	ちば
	千葉



今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、「牛乳^{きゅうにゅう}」「ガーリックピラフ」「かじきのトマトソース焼き」「かぶのクリームスープ」「ももゼリー」です。にんにく（ガーリック）の特有^{とくゆう}のにおいは、「アリシン」という成分^{せいぶん}によるものです。

アリシンは、いいにおいがするだけでなく、ビタミンB1^{びーわん}の吸収^{きゅうしゅう}を高め、疲労回復^{たか}に効果^{ひろう}があります。

今日^{きょう}は、にんにくをたっぷり入れた「ガーリックピラフ」を作^{つく}りました。香り^{かお}も味^{あじ}わって食^たべてください♪