

7月2日(木)

もいもい★つうしん

きょうの
のうかさ



キャベツ
(のむらこうけいさん)



じゃがいも
(JAさん)

【昨日の残菜】 タコライス(44人分)、もずくスープ(92人分)、
ヨーグルト寒(69人分)、牛乳(107本)

ひじき
サラダ

ガーリック
フランス

ポトフ

スプーン・フォーク



今日は「にんにく」についてお話をします。今が旬の野菜です。

夏バテ予防にも効果的なので、給食でもよく使います。

「アリシン」という成分が疲労回復を助けたり、「ビタミンB群」が
エネルギーを作るのを助けたりする働きがあります。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

にんにくは、どこを食べているでしょう？

①芽

②根

③芽と根の両方

答えは…②の根です。

にんにくの芽と呼ばれている茎の部分も食べることができます。