

# 6月3日(月)

中華丼

にらたまスープ

メロン

牛乳

**にら** ネギ科ネギ属の野菜で、日本でも「古事記」や「万葉集」にも出てくるほど古くから知られていた野菜です。漢方薬としても知られ、冷え性の緩和や整腸に効果的な野菜です。強い香りのもとの硫化アリルはビタミンB1の吸収を高め、糖の分解を促進します。ニラ（韮）生産量の日本一は高知県で、全国シェアは24.9%です。(2019年)

長ねぎ	:	茨城
玉ねぎ	:	兵庫
エリンギ	:	新潟
にんじん	:	千葉
小松菜	:	東京
キャベツ	:	茨城
にら	:	栃木
メロン	:	茨城
豚肉	:	群馬
鶏肉	:	宮崎
いか	:	ペルー
えび	:	タイ
たまご	:	青森