

# 6月11日(火)

ガーリックチーズトースト  
ビーンズトマトシチュー  
冷凍みかん  
牛乳

にんにくにんにくは紀元前 4500 年の古代エジプト時代からピラミッドを築いた人たちが、体力をつけるために、にんにくを常に食べていたといわれています。日本には奈良時代に朝鮮を経て伝わりました。にんにくの語源は仏教用語の「<sup>にんにく</sup>忍辱」。“あらゆる困難に耐え忍ぶ”という意味で、僧侶が厳しい修行に耐える体力作りに食べたとされています。にんにくは、強烈な・・・においが特徴です。そのにおいの成分は「アリシン」という物質です。この「アリシン」には、強い殺菌作用・抗菌作用があるので、食中毒や感染症の予防になります。他の食品にはない、にんにく特有の効果です。

にんにく : 青森  
セロリー : 長野  
玉ねぎ : 愛知  
にんじん : 埼玉  
じゃが芋 : 長崎  
しめじ : 長野  
ブロッコリー : 長野  
鶏肉 : 宮崎