

7月10日(水)

ガーリックライス
ハワイアンポークソテー
ひじきのマリネ
お豆のスープ
牛乳



パイナップルは幕末の頃、オランダ商船によって持ちこまれました。現在、国内産は沖縄県で栽培されていますが、市場に出回っているのはほとんどがフィリピン産です。パイナップルは木の実ではなく、草の実です。茎の上にならせん状に小さな花がつき、咲き終わった後、ひとつずつ小さな果実となり、大きな集合体になります。たんぱく質分解酵素（ブロメライン）を含んでいるため、消化を助ける効果があります。食べた時、舌、唇（くちびる）に刺激を感じるのはそのためです。

にんにく	:	青森
玉ねぎ	:	香川
にんじん	:	青森
キャベツ	:	群馬
じゃが芋	:	茨城
きゅうり	:	埼玉
セロリー	:	長野
大根	:	青森
赤ピーマン	:	茨城
パセリ	:	千葉
豚肉	:	千葉