

# 7月18日(木)

カレーライス 2年生リクエスト給食

ピクルス

小玉すいか

牛乳

**カレー** カレーのスパイスは、漢方薬として知られている香辛料がたくさん入っています。例えば、カレーの色素、ターメリック（ウコン）は抗酸化力があり、ガンや生活習慣病の予防にも役立つと言われています。風味付けのクミンは消化不良や下痢の防止、香りづけのカルダモンやクローブ、シナモンは、胃の調子をよくする働きがあります。学校では油・小麦粉・カレー粉を使って、手作りのルーを使っています。

にんにく : 青森  
生姜 : 高知  
セロリー : 長野  
玉ねぎ : 佐賀  
にんじん : 青森  
じゃがいも : 茨城  
大根 : 青森  
きゅうり : 埼玉  
すいか : 神奈川  
豚肉 : 群馬