

2月12日(水)

中華丼

にらたまスープ

りんご

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、糖の代謝を素早くします。糖の代謝が早くなることで、体の疲れを改善してくれます。

| | | |
|------|---|-----|
| 長ねぎ | : | 千葉 |
| 玉ねぎ | : | 北海道 |
| エリンギ | : | 新潟 |
| にんじん | : | 千葉 |
| 小松菜 | : | 東京 |
| はくさい | : | 茨城 |
| にら | : | 栃木 |
| りんご | : | 青森 |
| 豚肉 | : | 群馬 |
| 鶏肉 | : | 宮崎 |
| いか | : | ペルー |
| えび | : | タイ |
| たまご | : | 青森 |