

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