

# 2月14日(金)

トマトソーススパゲティ

野菜サラダ

チョコレートマフィン

牛乳



**チョコレート**チョコレートの主成分のカカオは、ポリフェノールやテオブロミンという成分が多く含まれ、心を健康に保つ効果があるとされています。緊張した時や疲れた時に、チョコレートを一口食べると気分が落ち着くかもしれませんね。チョコレートは砂糖が多く含まれるので、カカオの含有量になるべく多いものを食べる方が効果的です。

にんにく : 青森  
玉ねぎ : 北海道  
セロリー : 静岡  
しめじ : 長野  
キャベツ : 愛知  
にんじん : 熊本  
とり肉 : 宮崎  
たまご : 青森