

# ランチメニュー

10/5

今日は給食には欠かせませんが、ふだんあまり目立たないわき役野菜の紹介です。



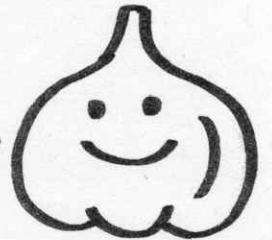
高知県産のしょうがです。

しょうがです。

「ショウガオール」という香り成分と「ジンゲロール」という辛み成分が体を温めます。殺菌パワーもあって、カゼにも効きます！

にんにくです。

においのもとには「アリシン」といい、豚肉などに多いビタミンB1と一緒にとると「アリチアミン」という成分に変身して疲れをとる効果がぐっとアップするよ！



青森県産のにんにくです。

どちらも料理の味を引きださせる、大切な野菜です。