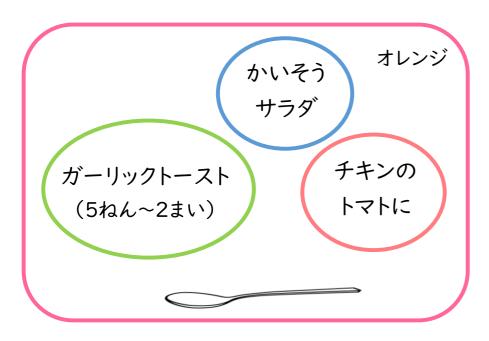
## 給食室からのお手紙



日本の生産量

| d 青森県 2位 北海道

ぁぉもりけん ぜんこく ゃく わり し 青森県は全国の約7割を占めています



## びるうかいふく 疲労回復のにんにく

にんにくは古くからスタミナ食として用 いられてきました。香りが強い食べ物で すが、この香りのおかげで料理がとても おいしくなります。独特なにおいが苦手 な人もいるかもしれませんが、においの 元は「アリシン」といい、疲労回復効果が あります。ロに残るにおいが気になる人 は、牛乳を飲むと抑えることができるそう です。