

給食室からのお手紙

疲労回復のにんにく

ガーリックトースト
(5ねん~2まい)

かいそう
サラダ

オレンジ

チキンの
トマトに



にほん せいさんりょう
日本の生産量

い あおもりけん い ほっかいどう
1位 青森県 2位 北海道

あおもりけん ぜんこく やく わり し
青森県は全国の約7割を占めています



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。口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。