

# 給食室からのお手紙 てがみ

## 疲労回復のんにく ひろうかいふく

バナナ

マカロニ  
サラダ

ガーリックフランス  
3ねん~2こ

チキンの  
トマトにこみ

日本の生産量 にほん せいさんりょう

1位 青森県 い あおもりけん 2位 北海道 い ほっかいどう

青森県は全国の約7割を占めています あおもりけん ぜんこく やく わり し



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、にんにくが入ると料理がとてもおいしくなります。独特な香りの元は「アリシン」といい、疲労回復効果があります。今日はすりおろしたにんにくをパンにたっぷり使いました。5月に入って疲れている人も多いと思います。しっかり食べて、運動会練習も頑張ってください！