

9月 19日（金）今日の盛り付け

大皿：きのこピラフ
レバーのガーリック揚げ

大碗：トマトとじゃがいものたまごスープ

小碗：豆まめサラダ

トレイ：牛乳
ぶどう（1人2個）



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

ニンニク



ニンニクは特有の匂いを持っています。この匂いの元となる成分はアリシンといって、疲労回復に役立ちます。アリシンは硫黄化合物です。ニンニクを切ったり潰したりすると匂いが出るのは皆さんもご存知の通りですが、アリシンの元になるのは無臭のアリインという成分です。この無臭のアリインは、切ったり潰したりすることによってニンニクの細胞中から出てきて、アリイナーゼと呼ばれる酵素と反応してアリシンになります。アリシンには以下のような効果があります。

- ・ タンパク質の消化を促進する
- ・ 胃液の分泌を促進する
- ・ 代謝作用を高める

胃液の分泌が促進されれば栄養を吸収しやすくなるので、早く疲労が回復することにつながります。さらに、代謝が低下することでも疲労は溜まって行くので、代謝作用が高まることによって疲労を回復する効果が期待できます。

また、アリシンはニンニクに含まれるビタミンB1と結びつくことで相乗効果が生まれ、さらに高い効果を発揮します。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪