

3月14日（月）

「今日の給食」

今日の給食は
ガーリックフランス
ボルシチ
ツナひじきサラダ
牛乳 　　　　　　です。

今日のガーリックフランスは、ソフトフランスパンを縦半分にカットしたものに、ガーリックバターを塗って焼きました。焼き始めると、給食室がにんにくの良い香りに包まれました。このにんにく特有の香り成分は「アリシン」といい、ビタミンB₁の吸収を高める効果があります。にんにく以外にも玉ねぎやにらなど、香りの強い野菜に多く含まれています。

