

6月14日（月）

「今日の給食」

今日の給食は

チャーハン

肉団子のもち米蒸し

春雨スープ

牛乳 です。



今日の春雨スープには、にらを使っています。

にらは春～夏が旬の緑黄色野菜で、独特の香り

と辛みは「アリシン」という成分によります。アリシンは疲労回復効果のあるビタミン

B1の吸収を高める働きがあります。ビタミンB1は豚肉に多く含まれており、豚肉と

にらと一緒に料理することで疲労回復効果が高まります。アリシンは玉ねぎやねぎにも

多く含まれています。