

もぐもぐニュース

2月18日の給食

- ・ガーリックライス
- ・ポテトミートグラタン
- ・野菜スープ
- ・牛乳



しゃもじ・・・ライス



てぶくろ・・・グラタン



おたま、深いおたま・・・スープ



☆にんにくについて

にんにくは英語で^{ガーリック}garlicといいます。にんにくには
強力な^{さつきん こうきん さよう}殺菌・抗菌作用を持つアリシンが豊富に含ま
れています。ほかにも、^{めんえきりよく}免疫力アップ、^{ひろうかいふく}疲労回復などの
効果があります。にんにくは、最近元気がないな、
という人や、風邪を予防したい！という人にとっても
おすすめです。今日はにんにくを使ってガーリックラ
イスにしました。あじわって食べましょう！