

School Lunch News

2025.5.13

今日の献立

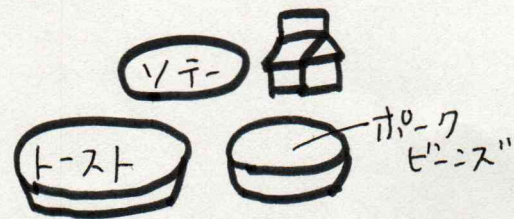
ガーリックトースト(大皿)

ポークビーンズ(大わん)

青菜とコーンのソーテー(小皿)

牛乳

給食室より



今日のガーリックトーストにはにんにくがたっぷり使われています。にんにくと聞くとパワーが出るイメージですが、それはにんにくの栄養に秘密があります。にんにくには「アリシン」という成分が含まれていて、疲労回復やスタミナアップ、免疫力を高める効果があります。にんにくを刻んだりすりおろしたりすると、その効果が増加されるそうです。

食べ合わせでも、豚肉と一緒に食べると豚肉のビタミンB1とにんにくのアリシンが相乗効果で疲労回復に効果的です！

刻んだにんにくを使ったガーリックトーストと、豚肉を煮込んだポークビーンズで連休疲れに打ち勝ちましょう！