

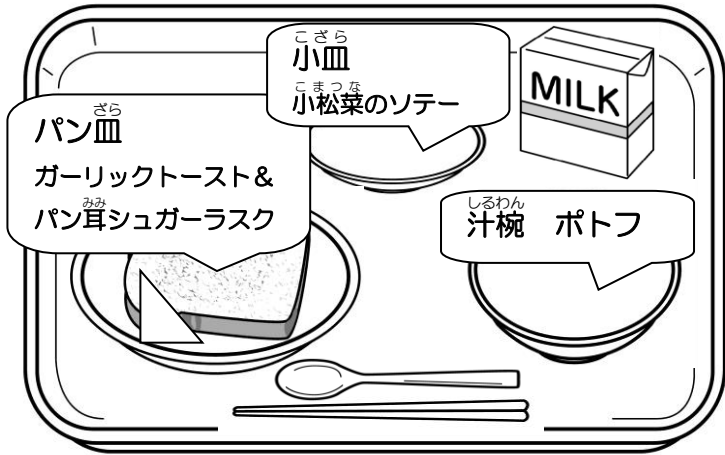


きゅうしょくニュース

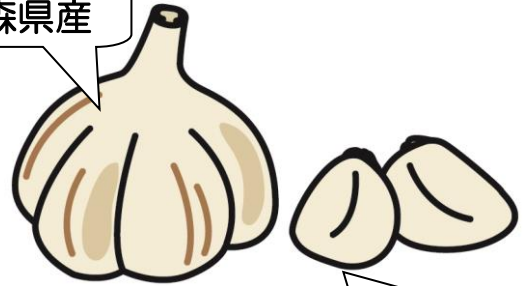


れいわ ねん がつ 令和8年9月11日 金曜日

にんにくはどんなパワーがあるの？



あおもりけんさん
青森県産



1日に食べるのは、
1かけ位までが良いです。

にんにくといえば、においが特徴の野菜ですね！

さて、このにおいの名前はなんでしょう？

①アリシン ②アントシアニン ③アラニン …答えは①です。

アリシンには、殺菌・抗菌作用が強く、体の中の細菌やウィルスをやっつける働きがあります。また、腸内の悪玉菌の発生を抑え、お腹の調子を整える働きもあります。他にも、血液の流れを良くしたり、疲労回復に役立ったりします。そのため、にんにくは、昔から薬のように扱われてきました。

昨日今日と暑さは落ち着いてきましたが、夏の疲れが出る頃です。にんにくのパワーで、毎日を元気に過ごしたいですね！

今日は、にんにくをガーリックトーストで味わいましょう♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
牛乳 船橋市産→小松菜

