

# 7月6日(火)

ガーリックチーストースト  
ビーンズトマトシチュー  
冷凍みかん  
牛乳

にんにく にんにくは紀元前 4500 年の古代エジプト時代からピラミッドを築いた人たちが、体力をつけるために、にんにくを常に食べていたといわれています。日本には奈良時代に朝鮮を経て伝わりました。にんにくの語源は仏教用語の「<sup>にんにく</sup>忍辱」。“あらゆる困難に耐え忍ぶ”という意味で、僧侶が厳しい修行に耐える体力作りに食べたとされています。にんにくは、強烈なおおいが特徴です。そのおおいの成分は「アリシン」という物質です。この「アリシン」には、強い殺菌作用・抗菌作用があるので、食中毒や感染症の予防になります。他の食品にはない、にんにく特有の効果です。

にんにく : 青森  
セロリー : 長野  
玉ねぎ : 兵庫  
にんじん : 青森  
じゃが芋 : 茨城  
しめじ : 長野  
キャベツ : 群馬  
ブロッコリー : 北海道  
鶏肉 : 北海道