

にんにく : 青森  
生姜 : 高知  
玉ねぎ : 兵庫  
にんじん : 青森  
じゃがいも : 茨城  
キャベツ : 群馬  
メロン : 千葉  
豚肉 : 宮崎

**7月11日(木)**

カレーライス【2年生リクエスト】

コールスローサラダ

くだもの(メロン)

牛乳

**カレー** カレーのスパイスには、漢方薬として知られている香辛料がたくさん入っています。例えば、カレーの色素、ターメリック(ウコン)には抗酸化力があり、ガンや生活習慣病の予防にも役立ちます。風味付けのクミンには消化不良や下痢の防止、香りづけのカルダモンやクローブ、シナモンには胃の調子をよくする働きがあります。学校ではバター・小麦粉・カレー粉を使って、手作りのルーを作っています。