

# 2月2日(水)

ガーリックパン  
スパニッシュオムレツ  
冬野菜のミルクスープ  
牛乳

**にんにく** にんにくは、ユリ科の多年草で、長ねぎやたまねぎなどの仲間です。にんにくは紀元前 4500 年の古代エジプト時代から作られたといわれ、ピラミッドを築いた労働者は体力をつけるために、にんにくを常に食べていたとか。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「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。そのにおいの成分は「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。



にんにく : 青森  
パセリ : 千葉  
玉ねぎ : 北海道  
じゃが芋 : 鹿児島  
キャベツ : 愛知  
ブロッコリー : 愛知  
かぶ : 千葉  
ブロッコリー : 愛知  
とり肉 : 北海道  
たまご : 青森