

# 4月10日(月)

カレーライス



コールスローサラダ

清見オレンジ

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。学校では油・小麦粉・カレー粉を使って、手作りのルーを作っています。

にんにく：香川  
生姜：高知  
セロリー：静岡  
玉ねぎ：北海道  
にんじん：徳島  
じゃがいも：鹿児島  
キャベツ：愛知  
きゅうり：千葉  
清見オレンジ：愛媛  
豚肉：群馬