

7月12日(水)

ミルクパン
ハワイアンポークソテー
ひじきのマリネ
お豆のスープ
牛乳



パイナップルは、幕末のころ、オランダ商船によって持ちこまれました。現在、国内産は沖縄県で栽培されていますが、市場に出回っているのはほとんどがフィリピン産です。パイナップルは木の実はなく、草の実です。茎の上かららせん状に小さな花が付き、咲き終わった後、ひとつずつ小さな果実となり、大きな集合体になります。たんぱく質分解酵素（ブロメリン）を含んでいるため、消化を助ける効果があります。食べた時、舌、唇（くちびる）に刺激を感じるのはそのためです。

玉ねぎ	：	兵庫
にんじん	：	青森
キャベツ	：	群馬
じゃが芋	：	茨城
きゅうり	：	埼玉
セロリー	：	長野
大根	：	北海道
赤ピーマン	：	千葉
パセリ	：	千葉
豚肉	：	群馬