

こんにちは、給食委員会です。

11月14日(木)今日の献立は

- ・ごはん
- ・トンテキたまねぎソース
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・ピリからみおしる
- ・牛乳

今日のおすすめはトンテキたまねぎソースです。

たまねぎには、たまねぎ特有の香りと辛みの成分であるアリシンと言うものが含まれています。アリシンには、ビタミンBの吸収率を高めたり、血をサラサラにしたりする働きがあるといわれ、疲労回復や動脈石硬化の予防に効果的であると言われています。

給食室の方々に感謝して食しましょう