

## 2月3日の給食メニュー

### ご飯 宇佐トリニータ丼 味噌汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	砂糖	ニラ(大分県産)
ワカメ	油	白ネギ(宇佐産)
味噌	デンプン	モヤシ(中津市産)
厚揚げ	ごま油	大根(豊後高田市産)
		玉ねぎ
		ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ニラは特有の香りが特徴のスタミナ野菜です。その歴史は古く「古事記」や「万葉集」にも登場します。香りの成分は硫化アリルで、硫化アリルは胃酸の分泌を促進し、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収もよくします。選ぶときは、葉先がピンとしてつやがあり、緑色が濃くみずみずしいものを選びます。鮮度が落ちやすいので水で湿らせた新聞紙で包んで保存するとよいです。