

## 2月4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) 鶏肉(宮崎県産) ワカメ 味噌 厚揚げ	米(宇佐産) 砂糖 油 デンプン ごま油	人参(熊本県産) ニラ(熊本県産) 白ネギ(宇佐産) モヤシ(中津市産) 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。

