

## 7月14日の給食メニュー

### まあるいパン 照り焼きチキン ポトフ 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
パン 砂糖 デンプン じゃがいも(熊本県産)	牛乳(大分県産) 鶏肉(大分県産) ソーセージ	人参(長崎県産) 玉ねぎ(宇佐産) 大根(竹田市産) アスパラガス



#### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

たまねぎを包丁で切ると目が染みて、涙が出てきてしまいます。これは硫化アリルという栄養成分が原因です。しかし、目を刺激するだけではありません。体の中の血をサラサラにして流れやすくします。

また心をリラックスさせてよく眠れるようにする効果もあり、みんなの健康を守っています。

